



Dinamika Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan Emosional dalam Hubungan Pacaran

The Dynamics of Psychological Well-Being Processes in Early Adult Women Who Experience Emotional Violence in Dating Relationships

Taufik Akbar Rizqi Yunanto*, Bryan Kenward
Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Indonesia
***E-mail:** taufik_yunanto@staff.ubaya.ac.id

Abstrak

Fenomena kekerasan emosional dalam hubungan pacaran sering dianggap biasa tetapi dapat berdampak merusak pada harga diri individu. Perempuan dewasa awal, dalam mencari arti hidup dan membentuk relasi romantis, rentan terhadap kekerasan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam mengenai gambaran serta dinamika kesejahteraan psikologis pada dewasa awal terutama pada perempuan yang mengalami kekerasan emosional dalam hubungan pacaran. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologis interpretatif. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tematik. Kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti dalam penelitian ini yakni perempuan yang berada pada tahapan dewasa awal (18-40 tahun) yang pernah mengalami kekerasan emosional dalam hubungan pacaran dengan jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah dua orang. Pada hasil analisis ditemukan bahwa kekerasan emosional mengakibatkan kesejahteraan psikologis yang dimiliki kedua partisipan menjadi terganggu. Rendahnya tingkat kesejahteraan psikologi yang dimiliki partisipan saat mengalami kekerasan emosional membuat sulit keluar dari lingkaran kekerasan emosional dalam hubungan pacaran tersebut.

Kata kunci: Kekerasan emosional, kesejahteraan psikologi, perempuan dewasa awal

Abstract

The phenomenon of emotional abuse in romantic relationships is often considered common but can have damaging effects on an individual's self-esteem. Early adult women, in their search for meaning in life and forming romantic relationships, are vulnerable to emotional abuse. This study aims to delve deeper into the description and dynamics of psychological well-being in early adulthood, particularly among women experiencing emotional abuse in romantic relationships. The research design is qualitative with an interpretative phenomenological approach, employing thematic analysis. Criteria for participation include women in early adulthood (18-40 years old) who have experienced emotional abuse in dating relationships, with two participants involved in the study. Analysis reveals that emotional abuse disrupts the psychological well-being of both participants, with their low levels of psychological well-being making it difficult to break free from the cycle of abuse in romantic relationships.

Keywords: emotional abuse, early adult woman, psychological well-being

1. PENDAHULUAN

Kekerasan dalam pacaran seringkali terjadi dalam hubungan dengan berbagai alasan dan berbagai bentuk. Kekerasan sendiri terbagi dalam beberapa jenis seperti kekerasan emosional, kekerasan seksual, kekerasan fisik, dan kekerasan ekonomi. Beberapa jenis kekerasan tersebut berdampak bagi korban yang mengalaminya, tetapi kekerasan emosional seringkali diabaikan dan dianggap tidak lebih menyakitkan karena tidak meninggalkan luka yang terlihat secara fisik. Data menunjukkan bahwa kekerasan emosional yang dialami perempuan dalam hubungan pacaran terdapat 2098 kasus sekaligus menjadi yang tertinggi (Komnas Perempuan, 2023).

Menurut hasil penelitian Wulandaru dkk. (2019), ditemukan prevalensi kekerasan dalam hubungan pacaran dari keseluruhan responden yang berjumlah 281 orang (163 responden atau 58% perempuan dan 118 responden atau 42% laki-laki) dengan rincian yakni; kekerasan fisik dengan 22 responden atau 7,8% (29 perempuan dan laki-laki tidak ada yang mengalami), kekerasan seksual dengan 29 responden atau 10,3% (19 perempuan dan 3 laki-laki), kekerasan ekonomi dengan 36 responden atau 12,8% (19 perempuan dan 17 laki-laki), kekerasan psikis dengan 281 responden atau 100%. Data tersebut menunjukkan bahwa kekerasan emosional seringkali terjadi dan mayoritas banyak yang mengalami dibanding kekerasan lainnya, dan banyak yang tidak menyadarinya.

Kekerasan emosional merupakan perilaku non fisik dengan berbagai macam bentuk seperti mengintimidasi, menundukkan, merendahkan, menghukum, mengisolasi orang lain dengan cara menghina atau memberi ketakutan (Engel, 2002). Menurut Loring (1994), kekerasan emosional berbicara tentang rasa sakit seperti rasa terisolasi, depresi, dan emosional yang secara tidak langsung menghancurkan hidup korban. Tindakan atau contoh sikap yang terjadi untuk menggambarkan kekerasan emosional seperti rasa tidak pernah puas (terus mengeluh akan pakaian pasangan, waktu yang dihabiskan pasangan dengan orang lain, posesif, dan pencemburu). Banyak yang mengarah pada hal-hal yang sebenarnya tidak pernah terjadi tetapi menjadikannya sebagai sarana untuk menekan pasangan. Seringkali korban tidak menyadari hal yang terjadi pada dirinya sendiri karena harga diri, kepercayaan diri, persepsi yang dimiliki terus terkikis karena adanya tekanan (Engel, 2002). Situasi ini membuat seseorang terpenjara dalam konflik, penghinaan, kemarahan, serta ketakutan selama bertahun-tahun dan tidak menyadari dirinya mengalami kekerasan emosional.

Masa yang paling rentan mengalami kekerasan emosional dalam hubungan pacaran yakni pada masa dewasa awal. Hal tersebut ditunjukkan dari data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak pada tahun 2023, kekerasan emosional terjadi pada usia 18-44 tahun sebanyak 421 kasus sekaligus menjadi yang tertinggi. Fase dewasa awal merupakan masa perkembangan yang paling banyak mengalami kekerasan emosional dalam hubungan pacaran karena waktu untuk mencari pasangan dan jatuh cinta. Menurut Santrock (2018), dewasa awal merupakan masa individu mengeksplorasi dunia baru yang baru dihadapinya, terutama masa akan jatuh cinta dan bekerja. Kekerasan emosional juga seringkali didominasi oleh perempuan, meskipun laki-laki juga dapat mengalaminya. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh SIMFONI-PPA (Kementerian Pemberdayaan Perempuan & Perlindungan Anak, 2017), perempuan yang mengalami kekerasan emosional pada tahun 2016 berjumlah 2609 kasus dan untuk laki-laki dengan jumlah 678 kasus.

Dilansir dari data kekerasan terhadap perempuan dari Mitra Lembaga Layanan (Komnas Perempuan, 2021), pada tahun 2020 terjadi kasus kekerasan terhadap perempuan sebanyak 8.234 kasus dengan rincian dalam ranah kasus pribadi kekerasan secara psikis berjumlah 1.792 kasus (28%), kekerasan fisik 2.025 kasus (31%), kekerasan seksual 1.983 kasus (30%), dan kekerasan

ekonomi 680 kasus (10%) yang terjadi pada perempuan. Perempuan memiliki persentase untuk mengalami kekerasan emosional lebih tinggi dibanding laki-laki, terlihat dari data di atas sehingga dampak yang dirasakan juga tidak dapat dihindarkan dari mereka yang mengalaminya.

Dampak yang dirasakan dari korban yang mengalami kekerasan emosional dianggap tak terlalu mendesak untuk menjadi perhatian akan perlunya perbaikan atau perubahan. Pada saat seseorang mengalami kekerasan emosional, mereka menganggap bahwa hal tersebut merupakan "pertengkaran percintaan biasa" dan wajar terjadi. Namun, mereka tidak menyadari bahwa keadaan psikologis mereka sedang tidak baik-baik saja dan terus terkikis. Salah satu karakteristik paling signifikan yang membedakan kekerasan emosional dari jenis kekerasan lainnya adalah kenyataan bahwa itu diterima sebagai "hal yang biasa" oleh budaya dan lingkungan sosial sehingga lebih sulit untuk dipahami sebagai semacam kekerasan. Fakta bahwa kekerasan emosional sulit untuk dibuktikan seperti kekerasan fisik dan seksual adalah salah satu dari beberapa alasan paling penting mengapa kekerasan emosional sering diabaikan (Sakar dkk., 2017).

Kekerasan emosional yang dialami perempuan di dalam suatu hubungan membuat mereka dituntut terus memberi tapi tidak menerima seperti yang diharapkan dalam hubungan pacaran, sehingga mungkin berdampak pada kesejahteraan psikologisnya. Keadaan kesehatan mental yang tidak baik karena terus dikikis secara emosional juga menandakan sisi kesejahteraan psikologis korban yang tidak terpenuhi. Kekerasan emosional yang terjadi saling terkait atau mempunyai pengaruh pada tingkat kesejahteraan psikologis seseorang (Greenfield & Marks, 2010).

Menurut Snyder dkk. (2005), kesejahteraan psikologis bukan hanya tentang hidup tanpa penderitaan, tetapi juga menyangkut keterkaitan individu dengan kehidupan sosialnya, memaknai arti dan tujuan hidup yang dimiliki. Seseorang yang mengalami kekerasan emosional jelas memengaruhi banyak aspek dalam hidupnya, mulai dari keterkaitan dengan lingkungannya akibat benteng yang dibangun oleh pelaku, sampai tujuan hidup yang dimiliki oleh korban yang semakin lama semakin tidak menentu sehingga perasaan baik tidak dapat lagi dirasakan. Kesejahteraan psikologis mempunyai enam aspek menurut Ryff (1989), yakni penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with other*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Penelitian ini menggarisbawahi urgensi pendekatan kualitatif dalam memahami fenomena kekerasan emosional, khususnya terkait perempuan dewasa awal. Terbaru, penelitian menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis perempuan, yang sering menjadi korban kekerasan emosional, memiliki dampak yang signifikan (Dye, 2020). Data menunjukkan bahwa perempuan lebih rentan mengalami kekerasan emosional dibandingkan dengan laki-laki, karena mereka cenderung mencari makna dan tujuan hidup melalui hubungan interpersonal, termasuk dalam hubungan pacaran (Fitzgerald dkk., 2022). Studi oleh Roothman dkk. (2003) mengungkap bahwa perempuan sering kali menemukan makna dan kepercayaan dalam hubungan, yang membuat mereka lebih rentan terjebak dalam pola kekerasan emosional dalam jangka waktu yang lebih lama. Oleh karena itu, pendekatan kualitatif menjadi penting untuk memahami secara mendalam dinamika psikologis yang terlibat dalam konteks hubungan romantis dan kekerasan emosional.

Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menjelajahi dan memahami pengalaman subjektif individu secara mendalam, terutama dalam konteks hubungan dan kekerasan emosional. Dengan memusatkan perhatian pada persepsi, makna, dan pengalaman langsung individu yang mengalami kekerasan emosional, pendekatan ini memberikan wawasan yang kaya dan mendalam tentang dampak psikologis serta dinamika hubungan tersebut. Dengan demikian, pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti untuk memahami makna dari

pengalaman kekerasan emosional dalam hubungan pacaran dari sudut pandang individu yang mengalami secara langsung, sehingga penelitian ini menjadi lebih relevan dalam menelusuri isu kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal.

2. METODE

2.1. Kredensial Peneliti

Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa dan dosen dari Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Dalam hal ini sebagai peneliti utama (mahasiswa) merupakan mahasiswa yang pernah mengikuti perkuliahan metode penelitian kualitatif di bawah bimbingan peneliti kedua. Sementara, peneliti kedua (dosen) adalah seorang laki-laki dengan latar belakang pendidikan yang kuat dalam bidang psikologi klinis. Sebelum melakukan penelitian ini, peneliti (dosen) telah banyak melakukan penelitian dan pengajaran mengenai psikologi klinis dan metode penelitian kualitatif.

Peneliti utama memiliki hubungan yang cukup baik dengan satu partisipan sebelum riset ini dimulai, karena mereka sudah saling mengenal dari lingkungan pertemanan semasa di sekolah. Sementara untuk partisipan kedua, peneliti baru mengenal ketika partisipan kedua menghubungi peneliti atas kesediannya sebagai partisipan dalam penelitian ini.

Partisipan mengetahui bahwa peneliti utama adalah seorang mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Surabaya di bawah bimbingan peneliti kedua, dan mereka diberi informasi yang cukup mengenai tujuan penelitian ini. Peneliti secara terbuka menjelaskan identitas dan tujuan dari penelitian untuk memastikan transparansi dan membangun kepercayaan dengan partisipan. Beberapa partisipan mungkin sudah mengetahui latar belakang akademis peneliti, namun secara umum, semua partisipan telah diinformasikan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman kekerasan emosional dalam hubungan pacaran.

2.2. Partisipan

Kriteria partisipan yang telah ditetapkan oleh peneliti dalam penelitian ini yakni perempuan yang berada pada tahapan dewasa awal (18-40 tahun) yang pernah mengalami kekerasan emosional dalam hubungan pacaran. Peneliti mengacu pada data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2023), bahwa kekerasan emosional yang terjadi pada usia 18-44 tahun menjadi yang tertinggi.

Peneliti menggunakan metode *purposive sampling* untuk memilih partisipan. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk fokus pada individu yang memenuhi kriteria spesifik yang relevan dengan tujuan penelitian. Peneliti mendapatkan partisipan melalui media sosial dan teman peneliti.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah dua orang. Selama proses pengumpulan data, partisipan dapat mengikuti proses penelitian hingga akhir. Seluruh proses perekrutan dan pengumpulan data telah mendapatkan *ethical approval* dari Universitas Surabaya, yang memastikan bahwa penelitian ini dilakukan sesuai dengan standar etika penelitian yang berlaku, termasuk perlindungan dan privasi partisipan.

2.3. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode wawancara mendalam untuk mengumpulkan data dari partisipan. Peneliti telah menyusun pedoman wawancara yang berisi pertanyaan-pertanyaan terbuka yang dirancang untuk menggali pengalaman dan persepsi partisipan mengenai kekerasan emosional dalam hubungan pacaran. Pedoman wawancara ini disusun berdasarkan tinjauan literatur yang relevan.

Sebelum diterapkan dalam penelitian ini, pertanyaan wawancara telah diujicobakan pada dua partisipan yang memenuhi kriteria, namun tidak termasuk dalam sampel penelitian utama. Uji coba ini bertujuan untuk memastikan bahwa pertanyaan-pertanyaan tersebut jelas, relevan, dan mampu menggali informasi yang dibutuhkan. Hasil dari uji coba ini digunakan untuk melakukan revisi minor pada pedoman wawancara guna meningkatkan kejelasan dan efektivitasnya.

Selama wawancara, peneliti menggunakan alat perekam digital untuk merekam seluruh percakapan dengan izin dari partisipan. Penggunaan alat perekam ini bertujuan untuk memastikan akurasi data yang dikumpulkan dan memungkinkan peneliti untuk fokus sepenuhnya pada interaksi dengan partisipan selama wawancara berlangsung. Selain perekaman audio, peneliti juga mencatat poin-poin penting secara manual sebagai cadangan dan untuk menangkap konteks non-verbal yang mungkin tidak terekam.

Durasi wawancara untuk setiap partisipan bervariasi, namun rata-rata berlangsung antara 60 hingga 90 menit. Durasi ini dipilih untuk memberikan cukup waktu bagi partisipan untuk menceritakan pengalaman mereka secara mendalam tanpa merasa terburu-buru. Setiap wawancara dilakukan di tempat yang telah disepakati bersama dan dianggap nyaman dan aman oleh partisipan, untuk memastikan bahwa mereka merasa bebas untuk berbicara secara terbuka.

Untuk memastikan kerahasiaan dan keamanan data, semua rekaman wawancara dan catatan lapangan disimpan dalam format digital yang dilindungi kata sandi. Hanya peneliti yang memiliki akses ke data mentah ini. Selain itu, identitas partisipan disamarkan dalam laporan penelitian untuk melindungi privasi mereka.

2.4. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini dianalisis menggunakan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA; Smith dkk., 2009), yang bertujuan untuk memahami bagaimana individu membuat makna dari pengalaman pribadi mereka.

Seluruh proses analisis data dilakukan secara manual dengan mencetak seluruh transkrip wawancara lalu memberikan *highlight* untuk bagian yang relevan. Proses analisis dimulai dengan transkripsi verbatim dari semua rekaman wawancara. Peneliti pertama kemudian membaca ulang transkrip secara mendalam untuk memahami konten dan konteks wawancara, serta menandai bagian-bagian teks yang relevan. Koding awal dilakukan oleh peneliti pertama untuk mengidentifikasi tema-tema atau unit-unit makna dari data mentah, yang kemudian diorganisir berdasarkan kemunculan alami dari data, bukan ditentukan sebelumnya oleh teori tertentu.

Selanjutnya, peneliti pertama dan peneliti kedua mendiskusikan tema-tema yang muncul untuk memastikan konsistensi dan validitas analisis. Hasil temuan dan tema yang diidentifikasi diberikan kembali kepada para partisipan untuk mendapatkan umpan balik (*member check*), memastikan interpretasi peneliti akurat dan sesuai dengan pengalaman partisipan.

3. HASIL

Pada hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap informan sehingga menghasilkan tema dan disusun sesuai alur kehidupan yang dijalani informan. Proses mulai dari kekerasan emosional yang dialami hingga berusaha lepas dan memaknai diri. Informan pertama bernama Santi (nama samaran) yang berasal dari Kota Mojokerto namun, saat ini berdomisili di Jakarta untuk berkuliah. Santi merupakan mahasiswa salah satu perguruan tinggi di Jakarta. Santi berusia 21 tahun dan sudah menjalani hubungan pacaran sebanyak tiga kali. Santi merupakan anak kedua dari 3 bersaudara dari orang tua beretnis tionghoa. Santi sendiri beragama Buddha dan menganut budaya Tionghoa.

Informan kedua dalam penelitian ini adalah Vina (nama samaran). Vina berasal dari kota Surabaya dan sedang berkuliah di salah satu perguruan tinggi di Surabaya. Vina berusia 21 tahun dan merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara namun, dari ayah yang berbeda dengan kedua kakaknya. Kedua orang tua Vina sudah bercerai sejak ia duduk di bangku SMA dan pada saat pengambilan data tinggal bersama ibunya karena kedua kakaknya bertempat tinggal di luar kota dan di luar negeri. Vina beretnis Jawa dan beragama Katolik yang kebetulan baru beberapa tahun silam berpindah agama. Vina sendiri telah menjalani hubungan pacaran sebanyak lima kali dan baru saja hubungan kelimanya berakhir saat penelitian ini berjalan. Berikut merupakan sepuluh tema yang ditemukan oleh peneliti.

3.1. Permasalahan dalam Hubungan Pacaran

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, kekerasan emosional seringkali berawal dari perdebatan hingga hal-hal yang sebenarnya tidak terjadi menurut kedua partisipan. Permasalahan kedua partisipan seringkali karena pasangan yang keberatan dengan hubungan pertemanan yang dimiliki partisipan masing-masing. Penyebab terjadi konflik pada kedua partisipan seringkali karena perbedaan pendapat, jarak, dan rasa saling percaya yang kurang sehingga menimbulkan kecurigaan dari salah satu pihak.

“Kalau dibilang alasan pastinya aku gatau sih tapi kayaknya karena afeksiku dari touch, kayak quality time, kalau LDR susah kan, dan aku tipe cewe yang semakin sering ketemu aku semakin sayang, kalau jarang ketemu aku mikir apa ini namanya pacaran. Kalau LDR secara emosional aku ga dapet, rasa cintanya aku ga dapet menurutku.” (V, 3, 24)

Perdebatan menjadi konflik dan berakhir dengan kekerasan emosional meskipun kedua partisipan tidak melakukan kesalahan apapun dan tidak ada dasar alasan yang jelas.

3.2. Kekerasan Emosional yang Dialami

Pada hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan kekerasan emosional dialami oleh kedua partisipan yang diterima dalam berbagai bentuk. Kedua partisipan awalnya mendapat perlakuan kekerasan emosional dengan bentuk merendahkan dan perkataan kasar yang diterima dari pasangan. Santi dan Vina mendapat perkataan kasar khususnya pada hubungan sebelumnya. Perkataan kasar yang diterima oleh Santi dan Vina seperti perkataan kasar seperti “jancok”, “bangsat”, “bitch”, “murahan”, dan masih banyak lagi.

“Ngata-ngatainnya sampai parah banget yang gimana ya kalau disebutin ya. Kayak gini lo waktu kita LDR, dia SMA di Mojokerto dan aku di Surabaya, nah waktu itu dia itu sering ga percaya aku, dia curiga kalau aku dekat sama cowo sana-sini padahal ga pernah seperti itu. Seringkali pemikiran negatif itu muncul dari asumsi yang dia buat sendiri sampai ngatain aku bitch, murahan, dan banyak lagi lah.” (S, 1, 90)

Hal tersebut terjadi karena semata-mata partisipan gagal memenuhi keinginan pasangannya serta kecurigaan yang tak beralasan. Vina juga seringkali direndahkan dalam bentuk *body shaming* dan rasisme yang ditujukan kepada dirinya. Pasangannya tidak ragu untuk mengirimkan foto wanita seksi atau pendapat yang menyakitkan secara terus menerus terhadap Vina, dengan tujuan agar Vina memenuhi tipe ideal yang diinginkan pasangannya.

Bentuk kekerasan emosional lainnya yang juga dirasakan Vina dan Santi yakni perlakuan posesif. Kontrol berlebih juga dialami Santi dan Vina dalam hubungan pacaran yang pernah dijalani keduanya. Pada hubungan sebelumnya Santi merasakan pasangannya terlalu posesif terhadapnya, mulai dari mengetahui seluruh jadwal kegiatan, memeriksa sosial media Santi secara berkala, tidak memperbolehkan pergi bahkan pulang bersama teman termasuk teman perempuan, dan tidak boleh membagi waktu untuk orang lain sehingga waktu hanya untuk pasangan. Pasangan Santi juga tidak terlalu suka saat ia bepergian dengan teman-teman lain. Pasangan Santi tidak menyukai hampir semua temannya. Harapan pasangan Santi bahwa waktu dengan teman adalah hal yang tidak perlu dan dapat digantikan dengan pasangan jika sudah berhubungan pacaran.

Sama halnya dengan Vina pun mendapatkan sikap posesif dari pasangannya dengan menanyakan kabar secara berkala dalam waktu yang berdekatan. Sebelum pergi pun, pasangan Vina menanyakan hal yang begitu detail mulai dari “pergi dengan siapa?”, “kenal dimana?”, “kok bisa kenal?”, “yang mana orangnya?”, dan sebagainya. Tidak sampai disitu, Vina juga merasakan bahwa pasangannya manipulatif terhadapnya. Pasangan Vina seringkali menyudutkannya seakan ia yang egois dan pasangannya sudah berusaha untuk tidak egois sehingga pada akhirnya menyalahkan Vina. Hal tersebut membuat Vina sering disalahkan, disudutkan, dan sering minta maaf padahal tidak mengetahui letak kesalahannya.

“Iya posesif sama juga waktu aku lagi kelas gitu terus bener-bener tau jadwal kelasku balik jam berapa, pulang jam berapa, dan itu tidak dapat info dari aku sama sekali kayak entah darimana gatau juga tapi bisa akses akun kuliahku ga ngerti juga bingung. Pada waktu kelas juga jam kuliah, dee di depan kelas sudah stand by meskipun aku belum bilang aku selesai kuliah jam segitu dan dia juga tahu kelasku yang mana padahal kelasnya banyak banget dan berlantai-lantai.” (S, 1, 69)

Pada hubungan pacaran yang pertama kali dijalani Santi pun, ia mendapatkan *silent treatment* saat pasangannya marah karena tidak mendapat kabar sehingga suka menghilang tanpa ada kejelasan. Selain itu juga Vina mendapat kekerasan emosional lainnya yakni *symbolic violence*. Pada saat pasangan Vina marah, pasangannya akan melakukan *symbolic violence* dalam bentuk mendobrak pintu kelas, menggebrak meja, dan memukul papan tulis. Hal tersebut membuat Vina takut dan malu karena kejadian tersebut beberapa kali dilakukan di depan umum.

Selain itu kedua partisipan juga mendapatkan ancaman yang sama dari pasangannya yakni ancaman bunuh diri atau menyakiti diri sendiri. Pada saat kedua partisipan mulai marah atau tidak tunduk selalu muncul ancaman dari pasangan Vina dan Santi. Ancaman tersebut dilakukan agar Vina dan Santi tetap tunduk dan tidak meninggalkan atau memutus hubungan. Selain itu kedua partisipan menemui kasus ancaman yang sama dari pasangan masing-masing. Ancaman tersebut berbentuk perilaku menyakiti diri dan bunuh diri yang ditujukan kepada partisipan. Santi dan Vina merasa bahwa hal tersebut menjadi titik lemah mereka dan membuat perilaku menyakiti diri sebagai tameng serta dimanfaatkan untuk menundukkan kedua partisipan.

3.3. Dampak Kekerasan Emosional

Pada akhirnya Vina dan Santi seringkali meminta maaf meskipun tidak tahu letak kesalahan yang dilakukan serta berusaha menuruti segala keinginan pasangan walaupun merasa tertekan. Santi sendiri mengungkapkan bahwa dirinya terkejut dengan kehidupan pacaran yang sesungguhnya akan membuatnya sakit hati yang begitu dalam. Santi dan Vina mengungkapkan

rasa sedih dan kebingungannya atas apa yang telah terjadi pada dirinya, dan bertanya mengapa sampai ia diperlakukan seperti ini.

“Pastinya takut, merasa bersalah juga karena dia sering menyalahkan aku jadi lama-lama aku jadi berpikir sepertinya aku yang salah dan sebagainya. Cemas juga, gelisah juga karena dia mengancam bunuh diri tadi jadi aku kurang tenang, kepikiran terus, apalagi dia sering mengirim foto yang ada darah-darahnya gitu, jadi kepikiran gitu.” (S, 1, 122)

Kedua partisipan pun sempat berpikir bahwa kesalahan berada di pihak partisipan karena seringkali disalahkan oleh pasangan masing-masing dalam setiap hubungan. Santi juga merasa bahwa saat ia mengalami kekerasan emosional sungguh melelahkan dan terperas secara emosional karena ia merasa tidak punya cukup waktu untuk diri sendiri, teman, dan orang lain sehingga hidup yang dijalani tidak seimbang. Vina merasa tidak berharga atas kejadian yang telah dialaminya saat itu sekaligus merubahnya menjadi pribadi yang keras dalam menghadapi hubungan selanjutnya.

3.4. Alasan Mempertahankan Hubungan Pacaran

Alasan Santi mempertahankan hubungan yang menyakitkan tersebut karena terdapat pemikiran bahwa hubungan pacaran untuk selamanya dan pasangan adalah *“the only one”*. Santi merasa bahwa ia pada saat itu lebih sayang dengan pasangannya dibandingkan dirinya sendiri sehingga hal tersebut juga menjadi salah satu alasan terus menuruti keinginan pasangannya dan tidak meninggalkan hubungannya. Vina pun juga mempunyai alasan yang membuatnya sulit untuk meninggalkan pasangannya. Vina merasa pasangannya merupakan satu-satunya orang yang menemani, selalu ada untuknya, dan sudah menghabiskan waktu yang lama bersama-sama. Vina takut merasa hampa atau kosong, tidak berdaya, dan merasa sendirian tanpa ada pasangannya.

“Ada alasan lain sebenarnya ya karena pada waktu itu sudah sayang ya terus juga masih terlalu polos atau masih belum luas pandangannya ketambahan karena pikiran the only one itu.” (S, 1, 96)

Vina juga sempat mengalami perselingkuhan yang dilakukan pasangan, tetapi ia tetap memberikan kesempatan bagi pasangannya. Alasannya adalah rasa sayang dan momen-momen bersama yang dirasakan dengan pasangan. Vina mengungkapkan bahwa juga ada momen-momen yang menyenangkan baginya dengan pasangan meskipun mengalami kekerasan emosional. Vina juga sempat merasa layak mendapat perlakuan kekerasan emosional karena sebagai bentuk kasih sayang dari pasangan. Vina dan Santi berpikir hal yang sama bahwa mereka menaruh harapan serta percaya pasangannya akan berubah seiring berjalannya waktu.

3.5. Pengalaman Masa Lalu dan Pengaruh Keluarga

Santi bukan pribadi yang terbuka dengan keluarganya, sedangkan Vina berasal dari keluarga *broken home* yang tidak dekat dengan ayahnya sama sekali. Santi mengungkapkan bahwa keluarganya tidak pernah mengetahui permasalahan yang selama ini dialaminya. Vina merasa menjadi pribadi yang rendah diri sehingga kehilangan kontrol atas dirinya sendiri dan dikontrol oleh orang lain.

“Mungkin kayak rasanya itu sulit buat keluar dari hubungan itu sih kayak merasa terjebak karena merasa diperdaya gitu jatuhnya jadi kayak merasa dimanipulasi gitu lah sehingga perempuan-perempuan tersebut sulit untuk keluar.” (S, 2, 26)

Penyebab lain kedua partisipan sulit keluar dan rentan mengalami kekerasan emosional yakni karena pengalaman masa lalu sehingga memengaruhi Vina dan Santi dalam menjalani hubungan pacaran. Santi dan Vina merasa dengan kurangnya peran atau sosok ayah dalam hidupnya membuat dirinya haus akan afeksi, perhatian, dan rasa sayang dari seorang laki-laki. Vina juga mengungkapkan bahwa dirinya pernah mengalami pelecehan seksual pada saat kecil, tepatnya saat ia kelas 3 sampai 6 SD. Pelecehan seksual tersebut dilakukan oleh guru olahraga Vina pada saat itu. Vina merasa tidak ada yang aneh pada saat itu karena masih kecil dan belum teredukasi mengenai hal seksual. Terlebih lagi Vina merasa mendapat perhatian dan pujian dari guru olahraga tersebut sehingga ia merasa ada laki-laki yang benar-benar peduli padanya.

“Ada, makanya aku seringkali aku attach sama someone yang kasih aku lebih, karena kamu tahu aku ga deket sama papaku, papaku pulang cuma Sabtu, Minggu. Sampai pada saat aku konseling sama mentorku di kegiatan kampus bilang bahwa kehilangan sosok ayah membuat aku pada saat menerima perhatian dari guru olahragaku aku merasa bahwa dia sudah kasih aku intention berarti ini imbalannya aku merasa kayak gitu dulu. Aku suka perhatiannya kayak “udah makan?”, “nilaimu bagus ya”, jadi kayak papaku meskipun bukan papaku, aku berpikir itu normal jadi aku dapat intention dan kamu dapat aku. Hal tersebut ngefek banget buat aku sekarang karena pada saat i really need intention from guy dan saat cowo itu ga kasi intention ke aku, aku jadi kayak merasa ga berharga dan sebagainya, kayak mikir aku kurang apa ya padahal aku sudah kasih kamu loh (sex).” (V, 3, 46)

Menurut Vina, pelecehan seksual yang dialaminya sampai kekosongan sosok ayah mempunyai andil dalam memengaruhi dirinya dalam berhubungan pacaran. Begitu pun juga Santi yang mendapat pola asuh yang *overprotective* dari ayahnya yang membuatnya terbiasa dari kecil dan membentuk sebuah pola yang sama dan berulang.

3.6. Dorongan untuk Lepas dari Kekerasan Emosional

Santi dan Vina mengungkapkan bahwa sadar akan segala perlakuan yang mereka alami merupakan hal penting untuk mengawali mereka keluar dari hubungan tersebut. Santi dan Vina menyadari proses yang sedang dijalani dengan mulai melihat dirinya secara positif.

“Iya jadinya kalau misalnya kejadian lagi ya udah kayak cepet-cepet keluar lah kalau bisa keluar dari lingkaran itu, jadi jangan terjebak terus-terusan gitu.” (S, 2, 28)

Proses berakhirnya kekerasan emosional atau hubungan pacaran yang dialami oleh Santi dan Vina dibutuhkan untuk sadar dan berani mengambil keputusan. Santi dan Vina menyadari perlunya dorongan dari diri sendiri dan orang lain untuk berani melawan kekerasan emosional itu sendiri.

3.7. Problem-Focused Coping

Santi mengakhiri hubungan berpacaran sebelumnya dengan mengkomunikasikan kepada orang tua pasangan untuk tidak dapat melanjutkan hubungan dan menitipkan pesan untuk menjaga anaknya agar tidak menyakiti diri karena pada saat itu ancaman menjadi belenggu bagi Santi.

“Pada saat yang kedua itu, aku jujur aku kebingungan banget sih waktu itu, tapi di satu waktu aku sadar harus menghentikan semua permasalahan ini dengan bilang ke orang tua pasanganku waktu itu untuk aku bisa lepas dengan si dia sehingga kehidupanku bisa kembali sekaligus relasi dengan temanku. Aku mengambil keputusan itu karena jika aku selesaikan sendiri berdua dengan si cowo itu tidak akan berhasil dan akan balik lagi, mengancam lagi, dan gitu-gitu terus siklusnya.” (S, 1, 118)

Vina pun mengakhiri hubungan berpacaran yang dijalani dengan bantuan informasi yang meyakinkan untuk berani mengambil keputusan. Teman Vina mengungkapkan bahwa pasangannya sebenarnya ingin mengakhiri hubungan, sehingga tidak ada alasan lagi bagi Vina untuk menunda dan berani mengambil keputusan.

3.8. Sikap Agar Tidak Jatuh Terlalu Dalam

Santi dan Vina menyadari betapa sulitnya menghadapi kekerasan emosional dalam hubungan yang pernah dijalani, maka dari itu kedua partisipan mengungkapkan pentingnya untuk tidak terjebak terlalu dalam. Santi mengatakan bahwa hal penting untuk menghadapi kekerasan emosional adalah jangan sampai jatuh terlalu dalam dan cepat keluar jika ada kesempatan sehingga tidak terjebak terlalu dalam.

“Yang pertama pasti menentukan batasan yang jelas. Kedua, mempunyai kriteria pasangan yang seperti apa yang diinginkan dan ga terburu-buru, jadi harus benar-benar mengenal. Ketiga jika ada red flag harus tegas untuk mengambil keputusan.” (S, 1, 125)

Santi dan Vina berusaha untuk lebih berhati-hati dengan menentukan batasan yang jelas, tidak terburu-buru untuk benar-benar mengenal, lebih sadar akan tanda-tanda kekerasan emosional yang muncul, lebih menghargai diri sendiri, dan bersikap tegas untuk mengambil keputusan untuk cepat menjauh.

3.9. Pelajaran yang Didapatkan

Vina mendapatkan pelajaran dari hubungan pacaran yang pernah ia jalani bahwa pentingnya mengubah pola pikir dan mentalitas untuk memberi batasan yang tegas dan jelas. Vina berusaha untuk tidak terlalu percaya, tidak terlalu berharap dan ketergantungan terhadap pasangan, terlebih karena mencari perhatian dari sosok pengganti ayahnya.

“Pelajaran sih pastinya dont trust to much kayak gausa terlalu percaya, gausa terlalu sayang yang kayak 100% gitu karena people can go, people can leave whenever they want, jadi kayak tidak usah terlalu bergantung, tidak usah terlalu attach to someone itu dan kayak harus ngerti everyone itu bakal leave us alone. Tidak perlu berharap dia selalu ada, berharap dia baik-baik banget karena sebenarnya kita ga pernah tahu sifat manusia, bisa aja diawal itu yang aku rasain di awal baik banget, diawal sayang banget terus lama kelamaan jadi beda.” (V, 2, 2)

Santi juga memikirkan hal yang sama bahwa saat ini harus memiliki batasan yang jelas, harus merasa nyaman, sadar akan tanda-tanda mencurigakan, dan tegas dalam mengambil keputusan. Tujuannya adalah agar tidak lagi dibodohi laki-laki, dan menyadari sifat manusia yang sebenarnya tidak ada yang dapat menebak.

3.10. Pertumbuhan Pribadi

Selain itu juga Vina merasa dirinya lebih dewasa dibanding sebelumnya setelah melewati banyak hal dalam hubungan pacaran sehingga lebih dapat mengerti orang lain, dan menghargai diri sendiri. Santi pun merasa dirinya berkembang. Saat ini ia lebih memahami dan membedakan hal yang baik dan buruk bagi dirinya sehingga tidak terjerumus karena rasa bimbang dan menuruti kemauan pasangan meskipun salah.

“Kalau dulu itu aku masih sering bimbang terus juga engga tahu yang terbaik buat diriku sendiri itu yang kayak gimana, lebih ke kayak selalu nurut-nurut aja gitu loh, walaupun itu bukan hal yang benar atau hal yang baik. Kalau sekarang lebih tahu sih mana yang baik, mana yang buruk, terus ya kalau misalnya udah red flag jangan semakin diterusin gitu sih.” (S, 2, 22)

Santi menanamkan pemikiran bahwa ia mampu melewati setiap permasalahan dan semua pasti berlalu. Santi merasa mampu untuk melewati dan menghadapi kekerasan emosional dalam hubungan pacaran karena ia telah mengalaminya sebelumnya dan menjadi pelajaran baginya.

4. DISKUSI

Berdasarkan hasil koding dan kategorisasi tema yang telah dilakukan, peneliti membagi menjadi dua pembahasan besar dari pengelompokan hasil wawancara kedua partisipan sesuai dengan keruntutan waktu dan kejadian yang sejenis. Pembahasan yang pertama yakni, Lika-Liku saat mengalami kekerasan emosional dalam hubungan pacaran, merupakan hasil analisis terkait tema-tema seperti permasalahan dalam hubungan pacaran, kekerasan emosional yang dialami, dampak kekerasan emosional, alasan tidak mengakhiri hubungan, pengalaman masa lalu, dan pengaruh keluarga. Kategori yang kedua yakni, Keluar dari Lingkaran Setan Kekerasan Emosional, merupakan hasil analisis terkait tema-tema seperti dorongan untuk lepas dari kekerasan emosional, koping, sikap agar tidak jatuh terlalu dalam, pelajaran yang didapatkan, dan pertumbuhan pribadi.

4.1. Lika-Liku Saat Mengalami Kekerasan Emosional dalam Hubungan Pacaran

Kekerasan emosional yang dialami oleh kedua partisipan bukan pertama kalinya dalam hubungan pacaran yang pernah mereka jalani. Santi dan Vina sendiri mengalami berbagai macam bentuk kekerasan emosional dari hubungan pacaran yang pernah dijalani mulai dari perlakuan posesif, kritik secara terus menerus, memberikan ekspektasi terlalu tinggi, bersikap manipulatif, perkataan kasar atau merendahkan, *symbolic violence*, *silent treatment*, sampai ancaman bunuh diri atau menyakiti diri. Menurut Engel (2002), bentuk-bentuk kekerasan emosional yakni penghinaan, merendahkan, manipulasi, dominasi serta kontrol berlebih, mengkritik, menuduh, menyalahkan, memberikan ekspektasi yang terlalu tinggi (tidak masuk akal), membuat jarak emosional, melakukan *“silent treatment”*, serta mengisolasi.

Santi sendiri mengungkapkan bahwa dirinya terkejut dengan kehidupan pacaran yang sesungguhnya akan membuatnya sakit hati yang begitu dalam. Menurut Nurrakhmi, M., dan Astuti (2008), dampak kekerasan emosional yakni adanya rasa minder, terkegang, sakit hati, marah, tertekan, dan perasaan tidak nyaman lainnya. Santi juga merasa adanya perasaan takut, merasa bersalah, cemas, gelisah, dan tertekan akibat menerima kritik secara menerus, ancaman, dan dipaksa memenuhi ekspektasi pasangan. Kekerasan emosional yang dialami Santi dan Vina pastinya membawa dampak bagi mereka masing-masing. Dampak yang dirasakan saat setelah mengalami kekerasan emosional bukan hanya bertahan sebentar, efek yang dirasakan masih

membekas hingga saat ini. Kekerasan emosional menimbulkan efek yang dianggap paling berdampak merusak dan menyakitkan karena langsung menyerang inti dari seseorang yakni harga diri yang sehingga menciptakan luka yang lebih bertahan lama dibanding kekerasan lainnya (Engel, 2002).

Santi dan Vina mengungkapkan rasa sedih dan kebingungannya atas apa yang telah terjadi pada dirinya, mengapa sampai ia diperlakukan seperti ini. Kedua partisipan pun sempat berpikir bahwa kesalahan berada di pihak partisipan karena seringkali disalahkan oleh pasangan masing-masing dalam setiap hubungan. Dampak utama yang ditimbulkan oleh kekerasan emosional sebenarnya lebih kepada merusak kepercayaan diri, menyakiti harga diri, menurunkan motivasi, menimbulkan perasaan tidak berharga, takut untuk mengambil keputusan, depresi, putus asa, dan cenderung menyalahkan diri sendiri (Engel, 2002). Vina merasa tidak berharga atas kejadian yang telah dialaminya saat itu sekaligus merubahnya menjadi pribadi yang keras dalam menghadapi hubungan selanjutnya. Vina merasa lelah akan kekerasan emosional yang dialami membuatnya terperas secara emosional karena selalu salah dan merasa sia-sia jika melawan.

Kekerasan emosional sendiri pastinya berdampak bagi psikologis korban sehingga memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Kesejahteraan psikologis mempunyai enam aspek menurut Ryff (1989), yakni penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with other*), kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Pada saat Santi dan Vina direndahkan oleh pasangan membuat aspek penerimaan diri yang dimiliki oleh kedua partisipan terpengaruh. *Body shaming* dan *rasisme* yang dialami oleh Vina membuat tidak dapat melihat dirinya secara positif termasuk kekurangan yang sebenarnya dimiliki atau tidak. Hal tersebut membuat partisipan terjebak dalam perasaan kekecewaan dan sulit untuk merasakan kepuasan hidup. Pada aspek penerimaan diri seseorang kurang baik maka individu akan kesulitan untuk merasakan kepuasan hidup karena gagal dalam mengembangkan potensi yang dimiliki dan akan merasakan kekecewaan di hidupnya (Ryff, 1989).

Kontrol berlebih seperti posesif dan rasa ketergantungan terhadap orang lain pun sangat memengaruhi kesejahteraan psikologis Santi dan Vina. Perlakuan posesif dan rasa ketergantungan yang dialami Santi dan Vina merupakan bentuk aspek kemandirian yang kurang baik dan berdampak pada penguasaan lingkungan yang buruk. Santi dan Vina menjadi bergantung dengan persetujuan orang lain, tidak dapat mengatur perilakunya sendiri, dan tunduk karena takut akan konsekuensi yang belum tentu terjadi. Kemandirian yang rendah membuat tidak adanya kebebasan, tidak dapat mengatur perilaku diri sendiri, tidak dapat mengevaluasi diri sendiri, bergantung dengan persetujuan orang lain, dan melekat pada ketakutan kolektif, kepercayaan, dan hukum massa (Ryff & Singer, 2008). Hal tersebut berdampak terhadap penguasaan lingkungan yang dimiliki kedua partisipan sehingga batasan menjadi tidak jelas, merasa tidak nyaman dalam hubungan, tidak sadar akan adanya peringatan atau kekerasan emosional yang dialami dan sulit mengambil segala keputusan yang ada.

Santi dan Vina mengalami hal yang sama terkait perlakuan posesif yang dialami terhadap hubungan pertemanan kedua partisipan. Larangan berteman yang dialami Santi dan hasutan untuk memengaruhi Vina dengan teman-temannya membuat kedua partisipan berjarak dan bahkan hubungan pertemanan yang dimiliki menjadi buruk. Hal tersebut menyebabkan Santi dan Vina merasa terisolasi dan frustrasi karena menghadapi permasalahan sendirian serta tidak tahu kepada siapa harus mencari bantuan. Menurut Ryff (1989), individu memiliki hubungan positif yang

rendah dengan orang lain dapat menimbulkan rasa frustrasi dan membuat individu terancam terisolasi dalam hubungan interpersonal.

Situasi kekerasan emosional yang dialami oleh Santi dan Vina dalam hubungan pacaran seringkali tidak mereka sadari. Pada saat seseorang mengalami kekerasan emosional mereka menganggap bahwa hal tersebut merupakan “pertengkaran percintaan biasa” dan wajar terjadi. Vina merasa layak mendapat perlakuan kekerasan emosional karena sebagai bentuk kasih sayang dari pasangan. Kekerasan emosional dapat menjadi penanda untuk kemungkinan terjadinya kekerasan lainnya dan salah mengartikan kekerasan emosional sebagai bentuk cinta (Wall, 2009). Terlebih lagi, perempuan dalam menemukan makna dan tujuan hidup melalui hubungan interpersonal yang dilandasi atas dasar kepercayaan. Roothman dkk. (2003) mengatakan bahwa perempuan dapat menemukan makna dan tujuan hidup yang mereka cari melalui hubungan interpersonal dan hubungan yang didasari oleh kepercayaan.

Hal tersebut membuat seringkali perempuan hanyut dalam rasa percaya sehingga mereka tidak menyadari situasi yang mereka alami. Keduanya juga sempat menyebutkan bahwa mereka pernah menganggap kekerasan emosional yang dialaminya merupakan hal yang wajar. Menurut Goei (2015), banyak dari korban kekerasan emosional dalam hubungan pacaran tidak menyadari hal yang sedang dialaminya, bahwa tindakan dari pasangan termasuk dalam kategori kekerasan emosional. Tanpa disadari, di waktu yang bersamaan mereka tidak berhenti mendapat tekanan berupa tuduhan, kritikan, yang menggerogoti harga diri keduanya seiring berjalannya waktu. Harga diri yang rendah membuat Santi dan Vina tidak mampu mengambil keputusan untuk keluar dari hubungan tersebut. Menurut Tarshis (2010), harga diri yang rendah memengaruhi individu menjadi pribadi yang kurang percaya diri, takut dalam menentukan keputusan, dan merasa kesulitan saat mendapat tekanan sehingga membutuhkan nasihat atau dukungan orang lain.

Pada kasus Vina, sempat disebutkan bahwa kurangnya peran atau sosok ayah dalam hidupnya membuat dirinya haus akan afeksi, perhatian, dan rasa sayang dari seorang laki-laki. Keterlibatan dari sosok ayah dalam mendidik dan mengasuh sangatlah berpengaruh terhadap keberhasilan anak perempuan di masa depan (Allgood dkk., 2012). Vina merasa bahwa kekerasan emosional dalam hubungan pacaran yang dialami secara berulang dikarenakan kurangnya peran salah satu sosok anggota keluarga. Menurut penelitian Wall (2009), kedekatan anak dengan orang tua memiliki peranan penting untuk memengaruhi perkembangan harga diri sebagai pembentukan dasar anak. Pada kasus Santi, ia merasa bahwa pola asuh *overprotective* yang ia terima dari sang ayah membuatnya terbiasa akan perlakuan seperti itu, dan menurutnya pola asuh tersebut yang membuat kebiasaan tersebut terbawa hingga membentuk pola yang sama dan berulang. Hal ini membuat Santi rentan terhadap laki-laki yang membuat dirinya nyaman dalam bercerita dan tidak menyadari ada tanda-tanda ia mengalami kekerasan emosional karena menemukan sosok ayahnya secara tanpa sadar pada laki-laki yang *overprotective*.

Vina juga mengungkapkan bahwa dirinya pernah mengalami pelecehan seksual pada saat kecil, tepatnya saat ia kelas 3 sampai 6 SD. Vina merasa tidak ada yang aneh pada saat itu karena masih kecil dan belum teredukasi mengenai hal seksual. Terlebih lagi Vina merasa mendapat perhatian dan pujian dari guru olahraga tersebut sehingga ia merasa ada laki-laki yang benar-benar peduli padanya. Menurut penelitian Ireton dkk. (1977) terkait pelecehan seksual yang dialami anak dibawah umur memengaruhi hubungan antara orang tua dan anak, perilaku ketergantungan, harga diri, depresi, regresi, dan rasa aman. Haus akan perhatian, rasa sayang, dan afeksi lainnya terhadap laki-laki membuat Vina rentan dan sulit keluar dari hubungannya akibat rasa bersalah, tidak berdaya, tidak ada dukungan dari lingkungan sekitar. Menurut Wolfe dan Birt (1995), anak-anak yang mengalami pelecehan seksual dampaknya dapat mengarah pada PTSD (penghindaran,

pemikiran intrusif, dan kecemasan seksual), atribusi akan pelecehan (menyalahkan diri sendiri, kerentanan pribadi, rasa bersalah, dan tidak berdaya), reaksi sosial (reaksi negatif dari orang lain dan dukungan sosial), dan erotisme.

4.2. Keluar dari Lingkaran Setan Kekerasan Emosional

Hal yang menjadi titik balik bagi Santi dan Vina untuk keluar dari hubungan pacaran mereka yakni “kesadaran.” Menurut Goleman (1998), kesadaran diri merupakan kemampuan individu untuk mengenali perasaan, pikiran, perilaku, kelebihan, kekurangan, mempunyai sikap mandiri, dan dapat membuat atau mengambil keputusan. Santi dan Vina menyadari proses yang sedang dijalani dengan mulai melihat dirinya secara positif. Menurut Ryff dan Singer (2008), penerimaan diri merupakan proses individu dalam melihat dirinya sendiri secara positif termasuk keterbatasan yang dimiliki. Pada saat sudah terjebak, maka harga diri dari seseorang akan menjadi rendah dan sulit untuk mengambil keputusan. Menurut Tarshis (2010), harga diri yang rendah memengaruhi individu menjadi pribadi yang kurang percaya diri, takut dalam menentukan keputusan, dan merasa kesulitan saat mendapat tekanan sehingga membutuhkan nasihat atau dukungan orang lain. Pada situasi tersebut, penting sekali untuk memiliki penguasaan lingkungan yang baik, agar dapat mengontrol dan menghindari ketidakberdayaan tersebut.

Santi akhirnya menemukan cara untuk lepas dari hubungan pacaran yang dijalannya yakni dengan *planful problem solving*. *Planful problem solving* merupakan cara penyelesaian masalah dengan rencana yang matang fokus pada masalah dan mengubah situasi (Folkman dkk., 1986). Santi mengakhiri hubungan pacaran dengan mengkomunikasikan kepada orang tua pasangan terkait tidak dapat melanjutkan hubungan, dan menitipkan pesan untuk menjaga anaknya agar tidak menyakiti diri karena pada saat itu ancaman menjadi belenggu bagi Santi. Santi sadar bahwa menyelesaikan masalah sendiri tanpa melibatkan pihak lain merupakan hal yang sia-sia, karena ia akan terjebak lagi dalam ancaman yang diberikan pasangannya.

Vina juga mempunyai koping untuk mengakhiri kekerasan emosional yang dialaminya dalam hubungan pacaran. Sahabat dari Vina memberikan informasi bahwa pasangannya bercerita dengan sahabatnya bahwa sebenarnya pasangannya ingin putus dari Vina. Hal ini termasuk dalam *seeking social support* yang termasuk *problem focused coping* Vina dalam bentuk *informational support*. *Seeking social support* merupakan usaha mencari dukungan untuk penyelesaian masalah seperti dukungan informasi dan dukungan nyata (Folkman dkk., 1986). Informasi yang diberikan oleh teman Vina membuatnya yakin dan berani mengambil keputusan untuk mengakhiri hubungan.

Menurut Ryff dan Singer (2008), bahwa perlunya kemampuan dalam menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi individu untuk mencapai kesejahteraan psikologi dan hal tersebut yang dilakukan oleh Santi dan Vina dalam upaya keluar dari kekerasan emosional dalam hubungan pacaran yang mereka jalani. Santi dan Vina berusaha untuk lebih berhati-hati dengan menentukan batasan yang jelas, tidak terburu-buru untuk benar-benar mengenal, lebih sadar akan tanda-tanda kekerasan emosional yang muncul, lebih menghargai diri sendiri, dan bersikap tegas untuk mengambil keputusan untuk cepat menjauh.

Batasan-batasan yang dimiliki Santi dan Vina yang bertujuan agar tidak bergantung dengan orang lain, dan dapat mengatur dan mengevaluasi perilaku atau dirinya sendiri. Hal tersebut dikaitkan dengan kemandirian yang dapat didefinisikan sebagai kebebasan, dapat mengatur perilaku, mengevaluasi diri sendiri, tidak bergantung dengan persetujuan orang lain, dan tidak lagi melekat pada ketakutan kolektif, kepercayaan, dan hukum massa (Ryff & Singer, 2008).

Mencegah terulangnya hubungan pacaran yang menyesakkan, Santi mengungkapkan bahwa dirinya harus lebih bijak, tegas, dan berpikir dengan penuh pertimbangan, untuk memulai

hubungan dengan seseorang. Tujuannya adalah, menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan atau kondisi diri, untuk mencapai kematangan agar dapat mengontrol lingkungan (Ryff, 1989).

Pelajaran-pelajaran yang telah didapatkan oleh kedua partisipan membuat Santi dan Vina merasa terdapat adanya perkembangan atau pertumbuhan pribadi dalam diri mereka. Menurut Ryff (1989), pertumbuhan pribadi merupakan proses individu dalam mengembangkan potensi yang dimiliki untuk tumbuh mencapai aktualisasi diri dan berfungsi secara penuh. Vina mengungkapkan bahwa dirinya berkembang secara mentalitas untuk lebih berani, lebih percaya diri, mulai sadar akan kesehatan psikologis, dan lebih menjaga diri dengan batasan yang dibuat agar tidak diperlakukan semena-mena. Selain itu juga Vina merasa dirinya lebih dewasa dibanding sebelumnya setelah melewati banyak hal dalam hubungan pacaran sehingga lebih dapat mengerti orang lain, dan menghargai diri sendiri. Santi pun merasa dirinya berkembang, lebih memahami dan dapat membedakan hal yang baik dan buruk bagi dirinya, sehingga tidak terjerumus karena rasa bimbang dan menuruti kemauan pasangan yang salah.

Berdasarkan diskusi di atas, diperoleh simpulan dari temuan tema. Kekerasan emosional yang dialami kedua partisipan menyebabkan terganggunya kesejahteraan psikologis yang dimiliki sehingga sulit keluar dari lingkaran kekerasan emosional dalam hubungan berpacaran. Perlakuan yang diterima kedua partisipan seperti merendahkan, posesif, kritik secara terus menerus, memberikan ekspektasi terlalu tinggi, bersikap manipulatif, perkataan kasar atau merendahkan, *symbolic violence*, *silent treatment*, sampai ancaman bunuh diri atau menyakiti diri membuat kesejahteraan psikologi kedua partisipan terganggu. Aspek kesejahteraan psikologi seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi ikut menjadi dampak dari terjadinya kekerasan emosional yang dialami kedua partisipan.

Penyebab sulit keluarnya dari hubungan berpacaran dikarenakan tidak mempunyai pandangan yang luas pada awal hubungan sehingga menjadi pribadi yang polos, takut merasa hampa atau kosong saat ditinggalkan pasangan, rasa tidak berdaya akibat kekerasan emosional. Faktor harga diri, pengalaman pelecehan seksual, dan kesejahteraan psikologi (penerimaan diri, kemandirian, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, pertumbuhan pribadi) menjadi faktor penentu yang membuat kedua partisipan sulit keluar dari hubungan.

Faktor penting kedua partisipan dapat bangkit yakni dorongan dari diri sendiri dan dukungan orang lain. Dorongan dari sendiri dan dukungan sosial yang diterima memunculkan kesadaran dan keberanian terhadap kedua partisipan sehingga dapat mengakhiri lingkaran kekerasan emosional tersebut. Partisipan berani untuk mengkomunikasikan dengan orang tua pasangan untuk mengakhiri hubungan ataupun dorongan dari orang lain berupa *informational support* yang diterima dari salah satu teman partisipan juga merupakan *problem-focused coping* yang dimiliki kedua partisipan.

Pemaknaan diri kedua partisipan ditentukan oleh pengalaman kekerasan emosional yang telah dialami selama ini. Pengalaman kekerasan emosional yang berulang tersebut membuat kedua partisipan mendapatkan pelajaran sehingga menyadari perkembangan yang dialami dalam hubungan pacaran maupun dalam hidup yang dijalani. Perubahan dirasakan kedua partisipan dari segi koping, sikap, perkembangan dalam hubungan berpacaran, ataupun perkembangan pribadi, rasa optimis, motivasi, dan tujuan hidup untuk mengarah pada kesejahteraan psikologi yang positif serta menghindari kekerasan emosional dalam hubungan berpacaran.

Penelitian ini memiliki kelebihan signifikan, terutama dalam penggunaan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) yang memungkinkan kajian mendalam dan kaya

tentang pengalaman kekerasan emosional dalam hubungan pacaran, memberikan wawasan detail tentang dampak dan dinamika yang dialami partisipan. Selain itu, pembagian hasil analisis ke dalam dua kategori besar memudahkan penyajian dan pemahaman temuan. Namun, keterbatasan penelitian mengenai generalisasi hasil karena hanya melibatkan perempuan dewasa awal. Selain itu, keterbatasan pengetahuan mengenai terminologi "kekerasan emosional" yang terdengar asing bagi partisipan sehingga partisipan masih meraba-raba dan tidak leluasa dalam menjelaskan dan bercerita pada awal pengambilan data.

Keterampilan partisipan dalam menjelaskan atau memahami pertanyaan berpengaruh terhadap data yang didapat karena masih berusaha memahami istilah kekerasan emosional itu sendiri. Salah satu partisipan juga cukup memiliki keterbatasan dalam mengungkapkan atau menjawab pertanyaan sehingga terkesan tidak benar-benar terbuka terhadap hubungan pacaran yang sedang dijalani saat ini. Alasan partisipan sehingga tidak maksimal dalam menyampaikan jawaban sedikit terganggu karena sudah sedikit lupa detail dari kejadian yang dialaminya.

Saran peneliti terkait hasil dan diskusi di atas, untuk partisipan adalah menjadikan pengalaman yang sangat menyakitkan bagi partisipan bukan hanya sebagai memori masa lalu. Lebih lanjut, hal tersebut harus menjadi pelajaran agar tidak terulang kejadian kekerasan emosional dalam situasi hubungan pacaran maupun situasi lainnya. Pentingnya memperhatikan kesejahteraan psikologis yang dimiliki dengan tidak bergantung dengan orang lain, menghargai diri sendiri, dan mengembangkan diri ke arah yang lebih baik. Pengalaman yang ini sekiranya dapat memperlihatkan perlunya memiliki harga diri yang tinggi dengan melihat diri sendiri berharga dan layak mendapat perlakuan yang adil dengan catatan partisipan memperlakukan orang lain dengan hal yang sama.

Selain itu, secara umum, peneliti memiliki saran untuk perempuan yang mengalami kekerasan emosional dalam hubungan pacaran. Bagi korban kekerasan emosional dalam hubungan pacaran, dapat merefleksikan diri terkait situasi yang selama ini dialami. Hal ini dibutuhkan agar muncul kesadaran akan kekerasan emosional yang dialami dari pasangan. Pada saat terjadi tanda-tanda yang mencurigakan seperti mulai merasa adanya kontrol berlebih atau posesif, merendahkan, dibuat merasa bersalah meskipun tidak berbuat salah, dan lain sebagainya, maka perlu ada keberanian diri untuk berkomunikasi dengan pasangan. Namun, jika gagal perlu untuk segera keluar jika masalah tidak dapat terselesaikan dan semakin sering intensitas mengalami perlakuan kekerasan. Pada saat sudah merasa tidak bisa menolong diri sendiri, jangan malu untuk meminta bantuan pada orang terdekat seperti keluarga, teman, dan lainnya untuk membantu menarik keluar dari lingkaran kekerasan emosional dalam hubungan pacaran yang dijalani. Antisipasi untuk mengurangi kemungkinan mengalami kekerasan emosional ataupun mencegah tidak jatuh terlalu dalam dengan tidak terlalu bergantung dengan pasangan, mandiri, memberi batasan sehingga tetap waspada dan dapat peka dengan peringatan yang ada.

Untuk *caregiver*, seperti sahabat dan orangtua korban, penting untuk meningkatkan pengetahuan tentang tanda-tanda kekerasan emosional dalam hubungan pacaran, membangun komunikasi terbuka dengan korban, menyediakan dukungan emosional yang kuat, mengarahkan korban ke sumber daya yang tepat, dan menjadi pendukung aktif dalam proses pemulihan. Dengan langkah-langkah ini, *caregiver* dapat memberikan dukungan yang efektif bagi korban dan membantu mereka mengatasi dampak kekerasan emosional yang mereka alami.

Pada penelitian ini peneliti berfokus pada kekerasan emosional yang dialami dan dinamika proses kesejahteraan psikologi pada korban. Tentunya penyebab rentannya korban mengalami kekerasan emosional cukup menarik untuk dibahas lebih mendalam. Terlebih lagi terkait latar belakang atau pola asuh keluarga sehingga memengaruhi perkembangan korban akibat situasi yang

dialami di masa lalu. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan melakukan eksplorasi dari perspektif pelaku, sehingga akan mendapatkan sudut pandang baru terkait kekerasan emosional dalam hubungan pacaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Allgood, S.M., Beckert, T. E., & Peterson, C. (2012). The role of father involvement in the perceived psychological well-being of young adult daughters: A retrospective study. *North American Journal of Psychology*, 14.
- Dye, H. L. (2020). Is emotional abuse as harmful as physical and/or sexual abuse? *Journal of Child and Adolescent Trauma*, 13(4), 399–407. <https://doi.org/10.1007/s40653-019-00292-y>
- Engel, B. (2002). *The emotionally abusive relationship: How to stop being abused and how to stop abusing*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Fitzgerald, A. J., Barrett, B. J., Gray, A., & Cheung, C. H. (2022). The connection between animal abuse, emotional abuse, and financial abuse in intimate relationships: Evidence from a nationally representative sample of the general public. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(5–6), 2331–2353. <https://doi.org/10.1177/0886260520939197>
- Folkman, S., Lazarus, R., Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003. <https://doi.org/10.2135/cropsci1977.0011183x001700060012x>
- Goei, Y. A. (2015). The trap in choosing a life partner. *Journal of Indigenous Psychology*, 2(2), 412-219.
- Goleman, D. (1998). The emotional competence framework. *The Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations*, 1–6. http://www.eiconsortium.org/reports/emotional_competence_framework.html
- Greenfield, E. A., & Marks, N. F. (2010). Identifying experiences of physical and psychological violence in childhood that jeopardize mental health in adulthood. *Child Abuse and Neglect*, 34(3), 161–171. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2009.08.012>
- Ireton, H., Thwing, E., & Currier, S. K. (1977). Minnesota child development inventory: Identification of children with developmental disorders. *Journal of Pediatric Psychology*, 2(1), 18–22. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/2.1.18>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, B. P. S. (2017). *Mengakhiri Kekerasan Terhadap Perempuan dan Anak di Indonesia*. Statistik Gender Tematik.
- Komnas Perempuan. (2021). Perempuan dalam himpitan pandemi: Lonjakan kekerasan seksual, kekerasan siber, perkawinan anak, dan keterbatasan penanganan di tengah covid-19. *Catatan Tahunan*, 2. <https://komnasperempuan.go.id/uploadedFiles/1463.1614929011.pdf>
- Komnas Perempuan. (2023). Kekerasan terhadap perempuan di ranah publik dan negara: Minimnya perlindungan dan pemulihan. *Catatan Tahunan*. <https://komnasperempuan.go.id/siaranpersdetail/siaran-pers-komnas-perempuan-tentang-peluncuran-catahu-2023-komnas-perempuan> [23 Februari 2023].
- Loring, M. (1994). Emotional abuse. In *Lexington Books/Macmillan*.
- Nurrakhmi, M., & Astuti, Y. D. (2008). Hubungan antara kepribadian ekstrovert dengan kecenderungan melakukan kekerasan dalam pacaran. *Universitas Islam Indonesia Yogyakarta*.
- Roothman, B., Kirsten, D. K., & Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African Journal of Psychology*, 33(4), 212–218.

<https://doi.org/10.1177/008124630303300403>

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9, 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff, C. D. (1989). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, 4(2), 195.
- Sakar, Z., Akca, F., & Bozkurt, A. (2017). The analysis of the relationship between well being and the levels of emotional abuse of the teacher candidates perceive. *Journal of Education and Learning*, 6(2), 272. <https://doi.org/10.5539/jel.v6n2p272>
- Santrock, J. W. (2018). *Educational Psychology* (6th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis*.
- Tarshis, T. P. (2010). *Living with peer pressure and bullying*. New York: Infobase Publishing.
- Wall, A. (2009). Relationship violence: Risk factors for adolescents. *Journal of Undergraduate Research at Minnesota State University, Mankato*, 9(1), 17. <https://doi.org/10.56816/2378-6949.1070>
- Wolfe, V. V., & Birt, J. A. (1995). The psychological sequelae of child sexual abuse. *Advances in clinical child psychology*. https://doi.org/10.1007/978-1-4757-9044-3_6
- Wulandaru, H. P., Bhima, S. K. L., Dhanardhono, T., & Rohmah, I. N. (2019). Prevalensi dan bentuk kekerasan dalam pacaran pada siswa SMA, SMK, MA di kecamatan Tembalang kota Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 8(4), 1135–1148. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/medico/article/view/25344>
<https://www.kemenpppa.go.id/>

Acknowledgments

"Not applicable"