

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada masa dewasa awal terjadi perubahan atau transisi dari masa remaja menuju dewasa. Masa dewasa awal dimulai dari usia 20-40 tahun (Dariyo, 2003). Aiken (2002) mengungkapkan beberapa kejadian atau tugas signifikan pada masa dewasa membutuhkan keputusan dan penyesuaian individu. Beberapa kejadian atau tugas signifikan tersebut diantaranya adalah memulai karier dan beradaptasi terhadap kondisi yang berhubungan dengannya, membangun yang relatif permanen hubungan seksual/cinta bersama pasangan, memiliki dan mengasuh anak, mempertahankan dan memperkuat ikatan dengan keluarga dan teman, mengikuti perkembangan peristiwa dalam komunitas dan dunia, membangun keamanan finansial, serta terlibat dalam kegiatan rekreasi yang memuaskan.

Salah satu tugas signifikan masa dewasa adalah membangun hubungan cinta (romantis) bersama pasangan. Erikson (dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2009) mengungkapkan individu dewasa awal masuk dalam tahap *intimacy versus isolation* berdasarkan perkembangan psikososial. Pada tahap ini, individu dewasa awal pada umumnya mulai membangun hubungan dengan orang lain untuk menemukan cinta dan keintiman. Jika individu tidak berhasil membangun hubungan yang intim

maka akan muncul perasaan terisolasi. Hubungan yang terjalin pada orang dewasa bersifat serius dan adanya komitmen yang dibuat bersama pasangan. Hubungan tersebut biasanya disebut sebagai pacaran.

Straus (2004) mendefinisikan pacaran sebagai hubungan dua arah yang mencakup pertemuan untuk berinteraksi sosial dan melakukan aktivitas bersama dengan adanya niat eksplisit atau implisit untuk melanjutkan hubungan sampai salah satu atau pihak lain yang mengakhiri hubungan, atau sampai pada hubungan yang lebih berkomitmen misalnya hidup bersama, pertunangan, atau pernikahan. Hubungan yang kuat ditandai dengan adanya kepercayaan, kejujuran, keterbukaan, dan penerimaan. Ketika aspek-aspek tersebut hadir maka cinta romantis berkembang (Cavanaugh & Fredda, 2014).

Pada kenyataannya hubungan pacaran tidak selalu berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Tidak jarang hubungan pacaran diwarnai dengan kekerasan. Kekerasan dalam pacaran cukup banyak terjadi dalam kehidupan masyarakat dan dapat terjadi pada laki-laki maupun perempuan. Breiding, Basile, Smith, Black, dan Mahendra (2015) mengungkapkan kekerasan dalam pacaran termasuk didalamnya kekerasan fisik, kekerasan seksual, *stalking*, dan kekerasan psikologis (termasuk pemaksaan) yang dilakukan pasangan intim. Penelitian ini berfokus pada kekerasan yang dialami oleh perempuan. Pada umumnya perempuan cenderung lebih banyak

menjadi korban kekerasan daripada menjadi pelaku. Sebaliknya laki-laki lebih banyak menjadi pelaku daripada menjadi korban kekerasan. Kemungkinan laki-laki lebih banyak menjadi pelaku kekerasan daripada perempuan bila ditinjau dari kekuatan fisik, ekonomi, status sosial yang telah terkonstruksi secara kultural (Nurhayati, 2012).

Pada catatan tahunan 2019, diperoleh laporan kekerasan terhadap perempuan yang terjadi sepanjang tahun 2018 mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya yaitu sebanyak 406.178 kasus, dibandingkan tahun sebelumnya yaitu 348.446. Pada tahun 2018, jenis kekerasan yang paling menonjol yaitu KDRT/RP (ranah personal) yang mencapai 9.637 kasus (71%). Angka kekerasan dalam pacaran (KDP) menempati urutan kedua kasus terbanyak yaitu sebesar 2.073 kasus (Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan, 2019).

Penelitian ini fokus pada kekerasan terhadap perempuan dalam ranah personal, khususnya kekerasan dalam pacaran (KDP). Pernyataan yang diungkapkan oleh Sri Nurherwati selaku Komisioner Komnas Perempuan pada diskusi dalam rangka Pendidikan Publik Jurnal Perempuan 96, menjelaskan bahwa sebanyak 85% kekerasan dalam pacaran (KDP) dapat berlanjut pada kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) (Sandiata, 2018). Oleh karena itu, penting untuk melakukan penanganan terhadap perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran sehingga tidak hanya sebagai intervensi, tetapi juga sebagai langkah preventif.

Korban kekerasan pada ranah privat atau personal paling banyak dialami oleh orang yang berusia 25-40 tahun (Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan, 2019). Berdasarkan data tersebut tampak bahwa kasus kekerasan pada perempuan banyak terjadi pada rentang usia dewasa awal. Penelitian ini mengangkat kekerasan dalam pacaran pada perempuan berusia dewasa awal.

Kekerasan dalam pacaran membawa dampak negatif pada korban. Salah satu dampak kekerasan dalam pacaran adalah menurunnya tingkat harga diri. Penelitian yang telah membuktikan adanya hubungan antara kekerasan terhadap harga diri yaitu penelitian yang dilakukan oleh Aguilar & Nightingale (1994) yang memperoleh hasil bahwa wanita yang mengalami kekerasan memiliki harga diri yang lebih rendah dibandingkan wanita yang tidak mengalami kekerasan. Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2017) mengungkapkan bahwa dampak kekerasan pada aspek pikiran adalah individu tersebut meragukan keberhargaan dirinya. Hal ini serupa dengan Safitri (dalam Perangin-angin dkk, 2019) yang menyatakan bahwa korban kekerasan dalam pacaran berdampak pada rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri.

Wanita yang mengalami kekerasan fisik cenderung merasa hidupnya lebih dikontrol oleh faktor eksternal (Aguilar & Nightingale, 1994). Hal ini menunjukkan bahwa kekerasan dapat berpengaruh pada salah satu aspek harga diri yaitu aspek kekuatan. Aspek kekuatan

merupakan kemampuan individu untuk mempengaruhi jalannya tindakan dengan mengendalikan tingkah lakunya sendiri dan orang lain (Coopersmith, 1967). Kristyanti (dalam Ratnasari, 2013) mengungkapkan bahwa seseorang yang mengalami kekerasan fisik biasanya disertai pula dengan kekerasan emosional berupa kata-kata negatif dari pelaku yang diucapkan terus-menerus dapat mempengaruhi penilaian diri korban. Perkataan dan penilaian negatif yang seringkali diucapkan pelaku kekerasan berakibat pada pola pikir korbannya sehingga terbentuk keyakinan negatif terhadap diri sendiri. Aspek harga diri yang berperan dalam hal ini adalah aspek keberartian. Korban kekerasan dalam pacaran tidak mendapatkan penerimaan, perhatian, ekspresi cinta yang dibutuhkannya dari pasangannya. Hal ini menyebabkan menurunnya rasa keberhargaan diri, sulit untuk percaya pada orang lain, kepercayaan diri yang rendah, serta menarik diri dari lingkungan sosialnya.

Salah satu kasus kekerasan dalam pacaran yang peneliti jumpai yang berdampak pada tingkat harga diri adalah kasus seorang perempuan berinisial C. Informasi yang diperoleh peneliti berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 26 Januari 2019. C pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Bentuk kekerasan yang dialaminya yaitu kekerasan fisik, seksual, dan psikologis. Akibat dari kekerasan yang dialaminya, C mengaku bahwa ia merasa rendah diri karena sikap pacarnya yang sering mengatakan hal-hal yang merendahnya.

Selain itu muncul juga perasaan tidak berharga dan takut untuk memulai hubungan baru dengan orang lain. Perasaan yang dirasakan C ini menunjukkan bahwa kekerasan yang dialami C berdampak pada tingkat harga dirinya.

Individu yang memiliki harga diri rendah akan berdampak pada kehidupan individu tersebut. Mann, Hosman, Schaalma, & De Vries (2004) mengungkapkan bahwa harga diri yang rendah dapat memainkan peran kritis dalam perkembangan susunan penyakit mental dan permasalahan sosial. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lisnayanti, Sulistyowati, & Surasta (2015) yang memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara tingkat harga diri dengan tingkat ansietas. Semakin tinggi tingkat harga diri maka semakin rendah tingkat ansietasnya. Selain itu, individu yang memiliki harga diri rendah akan menjadi pribadi yang kurang spontan, lebih pasif, lebih kesepian, lebih tidak kompeten secara interpersonal, dan lebih terasing dibandingkan individu yang memiliki harga diri tinggi (Guindon, 2010). Menurut Baumeister (dalam Lopes & Snyder, 2003), tingkat harga diri yang tinggi dapat membawa individu pada kebahagiaan dan hidup yang produktif.

Memiliki harga diri yang tinggi merupakan hal yang penting, maka individu dengan harga diri rendah perlu meningkatkan harga dirinya. Pada wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran hingga mengakibatkan menurunnya tingkat harga dirinya, perlu dilakukan

penanganan atau pendampingan psikologis untuk membantunya meningkatkan harga diri. Ketika harga dirinya meningkat, diharapkan individu dapat berpikir secara lebih positif, emosinya menjadi lebih stabil dan positif, serta perilakunya lebih adaptif. Pada akhirnya diharapkan tidak kembali terlibat dalam hubungan yang penuh kekerasan dan mampu membangun hubungan pacaran maupun sosial yang lebih sehat.

Guindon (2010) mengungkapkan beberapa cara untuk meningkatkan harga diri, yaitu dukungan sosial, strategi kognitif-perilaku, strategi individual, keluarga, atau kelompok, strategi kebugaran fisik, dan strategi lainnya. Diantara cara-cara tersebut, strategi kognitif-perilaku yang paling banyak digunakan untuk meningkatkan harga diri. Cormier (dalam Lestari, 2014) mengungkapkan bahwa terdapat beberapa metode dalam pendekatan kognitif-perilaku, salah satunya adalah instruksi diri. Metode instruksi diri memiliki keunggulan yaitu mengganti pandangan negatif individu menjadi positif, mengarahkan individu untuk dapat mengubah kondisi dirinya agar mendapat konsekuensi yang efektif dari lingkungannya. Lestari (2014) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa metode instruksi diri efektif untuk meningkatkan harga diri karena metode ini bertujuan untuk membentuk ulang pola-pola kognitif, asumsi-asumsi, keyakinan-keyakinan, dan penilaian-penilaian yang irasional, yang merusak, dan menyalahkan diri sendiri.

Beberapa penelitian telah menggunakan metode instruksi diri untuk meningkatkan harga diri (Lestari, 2014; Larasati, 2012; Anagbogu & Ahiaogu, 2019; Rostiana, Wibowo, & Purwanto, 2018; Lange, Richard, Gest, de Vries, & Lodder, 1998). Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa metode instruksi diri efektif untuk meningkatkan harga diri individu. Penelitian oleh Anagbogu & Ahiaogu (2019) mengungkapkan bahwa teknik instruksi diri sangat efektif dalam meningkatkan harga diri siswa sekolah menengah karena kekhasannya dalam memodifikasi perilaku dan membuat restrukturisasi kognitif. Sedangkan pada penelitian Rostiana, dkk (2018) mengungkapkan bahwa konseling kelompok dengan kombinasi teknik instruksi diri dan *thought stopping* efektif dalam meningkatkan harga diri pada siswa kelas VII yang menjadi korban *bullying*.

Diantara penelitian-penelitian terkait efektivitas metode instruksi diri terhadap harga diri yang telah disebutkan di atas, empat diantaranya (Lestari, 2014; Larasati, 2012; Anagbogu & Ahiaogu, 2019; Rostiana, Wibowo, & Purwanto, 2018) menggunakan metode instruksi diri untuk diberikan pada subjek remaja, yaitu pada siswa SMP dan SMA. Sedangkan penelitian Lange, dkk (1998) melakukan penelitian pada subjek mahasiswa atau rata-rata usia 22 tahun. Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, tampak bahwa metode instruksi diri lebih banyak digunakan pada subjek remaja atau kelompok usia sekolah dibandingkan subjek dewasa. Oleh sebab itu, pada penelitian ini,

peneliti menggunakan metode instruksi diri pada subjek usia dewasa awal.

Berdasarkan uraian tersebut, tampak bahwa metode instruksi diri dapat menjadi salah satu cara untuk membantu individu dalam membentuk pola kognitif, keyakinan, dan penilaian yang irasional menjadi lebih rasional. Hal ini berarti bahwa metode instruksi diri dapat membantu mengubah individu yang memiliki keyakinan atau penilaian negatif mengenai dirinya, seperti merasa dirinya tidak berharga, berpikir bahwa ia tidak memiliki kelebihan, meragukan kemampuan dirinya, serta berpikir bahwa orang lain lebih baik darinya. Keyakinan atau penilaian-penilaian tersebut merupakan karakteristik individu yang memiliki harga diri rendah. Maka diharapkan bahwa metode instruksi diri dapat meningkatkan harga diri.

B. Permasalahan Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan, maka permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini adalah apakah metode instruksi diri dapat meningkatkan harga diri wanita dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam pacaran?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan harga diri pada wanita dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam pacaran dengan menggunakan metode instruksi diri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi untuk pengembangan intervensi dalam bidang psikologi kepribadian.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini menambah pengetahuan pembaca tentang efektivitas metode instruksi diri untuk meningkatkan harga diri pada wanita dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam pacaran.

