

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan, setiap individu akan melewati fase perkembangan. Fase tersebut meliputi fase masa anak-anak, masa remaja, masa dewasa hingga sampai pada masa usia lanjut. Transisi dari masa remaja ke masa dewasa disebut sebagai masa dewasa awal (*emerging adulthood*) yang terjadi pada rentang usia 18 tahun hingga 25 tahun. Dalam perkembangan pada masa dewasa awal ini individu sudah mulai menjalani kehidupan yang lebih serius, baik dalam hal karir yang ingin mereka ambil, kehidupan dimasa depan dan gaya hidup seperti apa yang akan mereka jalani hingga hubungan romantis dengan pasangan. Karena fase dewasa awal ini sering dikaitkan dengan masalah memilih pasangan, perkawinan serta tahap membangun keluarga. Dalam hal ini mahasiswa merupakan bagian dari kelompok fase dewasa awal, sebab mereka berada pada usia dan masa dimana harus memutuskan hal penting yang menyangkut masa depannya baik cita-cita hingga membangun keluarga.

Berpacaran adalah salah satu fenomena yang umum terjadi selama fase perkembangan dewasa awal. Karena salah satu wujud dari kebutuhan fisiologis manusia adalah pacaran, yang berarti dapat mencintai, memberi, dan mendapatkan perhatian dari orang lain. Menurut teori Abraham H. Maslow, jika kebutuhan dasar seseorang terpenuhi, mereka akan beralih ke kebutuhan yang lebih tinggi. Manusia memiliki berbagai kebutuhan dasar yang harus dipenuhi secara bertahap. Makan, minum, tempat tinggal, dan kebutuhan akan kasih sayang dan perhatian adalah contoh kebutuhan lainnya (Shell, 2016). Membangun hubungan sosial dengan lawan jenis adalah salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Lehan Syah dan Nila Sastrawati, 2020).

Pada tahap usia dewasa awal, individu tentu menghadapi tantangan dalam membentuk hubungan intim dan berkomitmen dengan orang lain. Sejalan dengan itu, sebagaimana dijelaskan oleh Erik Erikson melalui teori psikososial yang dianutnya, terdapat tahapan perkembangan sosial dan emosional pada masa dewasa awal, yaitu *Intimacy Vs Isolation* (Kelly & Clark, 2016). Ketika seseorang dapat membentuk hubungan dekat dengan orang lain dan berkomitmen padanya, orang tersebut dikatakan memiliki hubungan intim. Pada dewasa awal, teman dan pasangan adalah dua sumber kedekatan utama. Di sisi lain, seseorang akan merasa sendirian atau terisolasi jika tidak dapat membentuk hubungan dekat selama masa dewasa awal. Ketidakmampuan mengembangkan relasi yang intim akan membuat individu menjadi sulit atau bahkan tidak mungkin baginya untuk menjalin hubungan yang dekat dengan seseorang.

Di zaman sekarang, fenomena berpacaran telah terjadi di antara mahasiswa sebagai hasil dari pengaruh budaya luar. Pacaran di kalangan mahasiswa Indonesia telah mengalami transformasi signifikan seiring perkembangan teknologi dan perubahan sosial. Menurut Syah dan Sastrawati (2020), mahasiswa memaknai pacaran sebagai relasi sosial serius menuju pernikahan. Pacaran pertama kali dipraktikkan oleh masyarakat Melayu kuno sebagai adat yang mengharuskan dua pemuda menyelesaikan prosesi sebelum menikah secara resmi (Triatmojo, 2021). Mengenal satu sama lain sebelum menikah adalah definisi pacaran di Indonesia. Sebenarnya, pacaran dalam Islam juga disebut sebagai proses ta'aruf, namun harus melibatkan kesadaran akan batas-batas hukum Islam. Meskipun demikian, sebagian besar tokoh agama telah menentang gagasan pacaran yang telah lama diterima dalam masyarakat. Al-Quran dan hadist tentu menjadi dasar pertentangan ini, seperti yang ditunjukkan dalam QS. Al-Isra ayat 32 yang artinya :

“ Artinya : Dan janganlah kamu mendekati zina, (zina) itu sungguh suatu perbuatan yang keji, dan suatu jalan yang buruk” (Al-Isra ayat 32)

Berpacaran dikalangan mahasiswa yang kenyataannya dilarang dalam Islam berubah menjadi hal yang umum terjadi serta budaya baru pada masyarakat modern karena dianggap sebagai awal membangun kedekatan dengan lawan jenis dan sama halnya dengan membangun awal pernikahan.

Namun ternyata dalam prosesnya, hubungan pacaran tidak selalu berjalan dengan baik. Sebagian dari mereka yang menjalin hubungan pacaran secara sadar atau tidak menyadari bahwa dalam suatu hubungan pacaran dapat berisiko pada perlakuan buruk yang dilakukan oleh pasangan. Ketika terdapat perbedaan watak, kepribadian serta perbedaan pendapat seringkali menjadi awal mula timbulnya konflik (Qinthara, 2023). Stigma yang tumbuh dalam masyarakat akan indahnnya hubungan romantis yang penuh kasih sayang berhasil membuat sebagian individu lupa, bahwa dibalik indahnnya hubungan pacaran apabila respon dalam menghadapi konflik tidak dilakukan dengan hati-hati justru dapat berujung pada hubungan tidak sehat dan dipenuhi kekerasan. Tindakan kekerasan dalam pacaran dianggap sebagai bentuk penyelesaian konflik interpersonal yang terjadi (Scott & Straus, 2007).

Tindakan sengaja yang melibatkan paksaan, ancaman, atau kekerasan fisik terhadap individu, kelompok, atau komunitas disebut sebagai kekerasan. Tindakan ini dapat menyebabkan luka fisik, trauma psikologis, penghambat perkembangan dan merampas hak orang lain, atau bahkan kematian (Jaelani & Dewi, 2016). Kekerasan dalam pacaran didefinisikan sebagai tindakan apa pun, baik di kehidupan publik maupun pribadi, yang didorong oleh perbedaan gender dan menyebabkan atau berpotensi menyebabkan penderitaan fisik, seksual, atau

psikologis. Hal ini termasuk paksaan, ancaman tindakan tertentu, atau penahanan sewenang-wenang (Arya, 2010). Kekerasan emosional, fisik, seksual, dan ekonomi adalah empat kategori kekerasan dalam pacaran (Yunanto & Kenward, 2024).

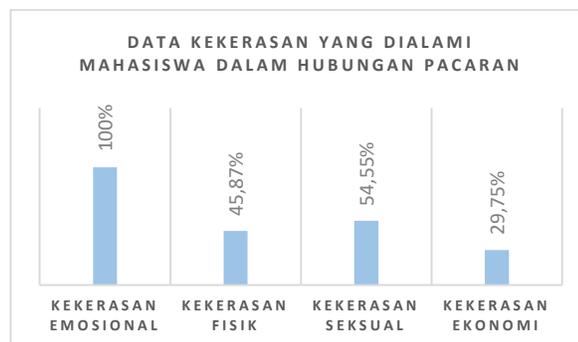
Riset yang dilakukan WHO menyebut bahwa kekerasan yang dilakukan oleh pasangan adalah yang paling banyak dilaporkan di berbagai negara. Sekitar 641 juta orang mengaku pernah mengalami kekerasan yang dilakukan oleh pasangan (BBC News, 2021). Di Amerika Serikat kasus kekerasan dalam pacaran mempengaruhi jutaan orang setiap tahunnya. Data menyebutkan bahwa hampir 1 dari 11 perempuan dan sekitar 1 dari 15 laki-laki melaporkan pernah mengalami kekerasan fisik dalam hubungan pacaran dalam setahun terakhir (CDC, 2020).



Gambar 1. 1 Grafik Jumlah Kasus Kekerasan Berdasarkan SIMFONI-PPA

Di Indonesia berita yang terkait kekerasan merujuk pada data statistik dari SIMFONI-PPA (Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak) bahwa setiap tahun terdapat peningkatan kasus kekerasan yang dilakukan oleh pacar/teman pada individu dewasa dengan korban perempuan dan laki-laki. Hal tersebut menjadikan kasus kekerasan dalam hubungan pacaran di Indonesia menempati urutan kedua setelah kasus kekerasan dalam rumah tangga.

Ada berbagai jenis kekerasan, salah satu jenis kekerasan yang paling umum adalah kekerasan emosional. Menurut survei yang dilakukan, dari 281 responden, 163 adalah perempuan (58%) dan 118 adalah laki-laki (42%), terdapat kasus kekerasan dalam hubungan pacaran dengan berbagai bentuk. Kekerasan fisik dialami oleh 22 responden atau sekitar 7,8% (19 perempuan dan 3 laki-laki). Kekerasan seksual dilaporkan oleh 29 responden atau 10,3% (semuanya adalah perempuan), sedangkan kekerasan ekonomi dialami oleh 36 responden atau 12,8% (19 perempuan dan 17 laki-laki). Sementara itu, kekerasan psikis atau emosional tercatat paling tinggi, yaitu dialami oleh seluruh responden (100%). Temuan ini menunjukkan bahwa kekerasan emosional merupakan bentuk kekerasan yang paling umum terjadi dalam hubungan pacaran, namun seringkali tidak disadari oleh korbannya (Wulandaru et al., 2019). Istilah “kekerasan emosional” merujuk pada segala bentuk perlakuan atau penderitaan non-fisik yang ditimbulkan melalui tindakan verbal atau non-verbal yang bertujuan untuk mengintimidasi, menindas, merendahkan, menghukum, atau mengisolasi seseorang melalui ancaman atau hinaan (Engel, 2002). Temuan menunjukkan, kekerasan emosional verbal hampir selalu terjadi sebelum kekerasan fisik dalam suatu hubungan. Jenis kekerasan lain, seperti kekerasan fisik dan seksual, dapat dimulai dengan kekerasan emosional (Natasya & Susilawati, 2020).



Gambar 1. 2 Grafik Studi Awal Jumlah Kasus Kekerasan Yang Dialami

Berdasarkan grafik tersebut, studi awal yang dilakukan dengan 121 responden menunjukkan bahwa bentuk kekerasan yang paling tinggi dialami adalah kekerasan emosional dengan persentase sebesar 100%. Selanjutnya, kekerasan seksual tercatat sebesar 54,55%, kekerasan fisik sebesar 48,87%, dan yang paling rendah adalah kekerasan ekonomi dengan persentase 29,75%. Hal ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kekerasan emosional menjadi bentuk kekerasan yang paling banyak dialami pada mahasiswa yang berpacaran.

Meskipun tidak meninggalkan bekas fisik yang jelas, kekerasan emosional dapat memiliki dampak yang sama parahnya dengan kekerasan fisik. Individu sering menganggap normal kekerasan emosional dalam hubungan pacaran, namun ternyata memiliki konsekuensi yang sangat negatif, seperti rendahnya harga diri, kesepian, dan putus asa, yang semuanya secara perlahan merusak kehidupan korban (Yunanto & Kenward, 2024). Gejala depresi, termasuk perasaan tidak berharga, kesedihan, kebingungan, malu, kecemasan, rasa bersalah, kurang percaya diri, ketidakpercayaan terhadap orang lain, kehilangan nafsu makan, dan bahkan pikiran atau upaya bunuh diri, merupakan dampak psikologis dari mengalami kekerasan ini (Nurislami & Hargono, 2014).

Kekerasan dalam pacaran, baik dalam bentuk fisik maupun emosional, sering kali muncul secara perlahan namun terus berkembang. Kekerasan dalam pacaran di kalangan mahasiswa adalah fenomena ini sering terjadi bahkan di sekitar kita. Namun, isu kekerasan dalam pacaran kurang menjadi perhatian, karena pacaran bukanlah relasi yang legal secara hukum. Padahal tingkat kekerasan dalam pacaran hampir menyamai angka kekerasan dalam rumah tangga (Banurea & Abidjulu, 2021).

Tabel 1. 1 Hasil Studi Awal Dampak Dari Kekerasan Emosional Dalam Hubungan Pacaran

Inisial	Dampak	Lama mengenal pasangan (berpacaran)	Jarak terakhir kali mengalami kekerasan	Bentuk kekerasan
R	- Trauma untuk dekat lagi dengan lawan jenis - Tidak mau keluar rumah (khawatir dan takut akan bertemu, karena tinggal satu kota dengan pelaku)	2 tahun	11 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Dihina atau direndah secara terus-menerus • Diancam secara verbal agar patuh atau tidak meninggalkan hubungan
SS	- Trauma - Merasa tidak berharga	1,5 tahun	3 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Diancam secara verbal • Dihina dan direndahkan secara terus-menerus
P	- Merasa lebih baik sendiri karena takut bertemu dengan orang yang sama - Tertekan - Merasa sedih dalam waktu yang lama (merenung)	1 tahun	1 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Dihina dan direndahkan secara terus-menerus • Tidak diperhatikan • Dikontrol secara berlebihan
RA	- Takut - Tertekan - Merasa tidak berharga dan sedih	7 bulan	3 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Diancam secara verbal • Dibuat merasa tidak layak dicintai dan selalu salah • Dibuat merasa

T	<ul style="list-style-type: none"> - Berkurangnya rasa percaya diri - Ketakutan memulai hubungan yang baru - Berprasangka buruk terhadap orang lain 	2 tahun	1 tahun	<p>bersalah meskipun tidak salah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dibanding-bandingkan dengan orang lain • Diancam secara verbal untuk patuh dan tidak meninggalkan hubungan • Diperlakukan dengan diam (<i>silent treatment</i>) sebagai bentuk hukuman
RS	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa takut 	1 tahun	7 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Dihina atau direndahkan secara terus-menerus • Dipermalukan didepan orang lain
L	<ul style="list-style-type: none"> - Merasa takut - Merasa tidak berharga - Merasa takut untuk menjalani hubungan lagi 	2 tahun	1 tahun	<ul style="list-style-type: none"> • Dikontrol secara berlebihan • Dibanding-bandingkan dengan orang lain
A	<ul style="list-style-type: none"> - Menjadi lebih berhati-hati dengan lawan jenis 	2 tahun	3 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Dihina atau direndahkan • Diancam secara verbal



SR	- Takut bertemu orang dalam beberapa waktu	2 tahun	3 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Terus-menerus dikritik • Dipermalukan didepan orang lain • Dikontrol secara berlebihan, seperti dilarang berteman atau keluar rumah • Dibuat merasa tidak layak dicintai atau selalu salah
TA	- Takut berkenalan dan menjalin hubungan dengan orang lain - <i>Trust issue</i>	10 bulan	3 bulan	<ul style="list-style-type: none"> • Diperlakukan dengan diam (<i>silent treatment</i>) sebagai bentuk hukuman • Dibuat merasa bersalah meskipun tidak salah • Dibanding-bandingkan dengan orang lain

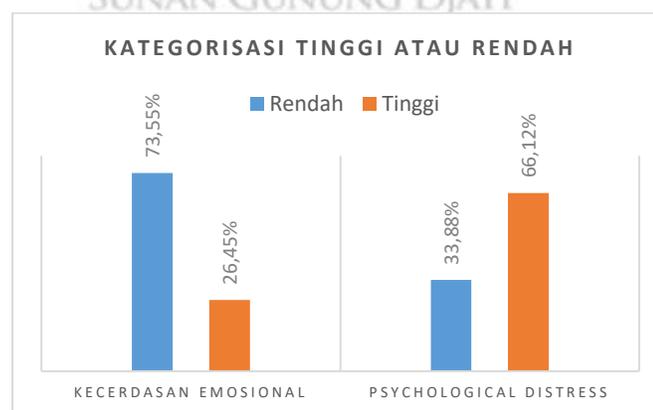
Tabel 1.1, menunjukkan dampak dari adanya kekerasan emosional yang dialami dalam hubungan pacaran. Berbagai pengalaman traumatis yang disebabkan dari dampak adanya kekerasan tersebut merupakan salah satu bentuk stimulus yang dapat menimbulkan distress.

Dalam psikologis hal ini merujuk pada istilah *psychological distress*. *Psychological Distress* adalah kondisi ketidaknyamanan emosional atau psikologis seperti kecemasan, depresi, perasaan tidak berharga dan kelelahan. *Psychological distress* adalah kondisi penderitaan emosional yang ditandai dengan kecemasan dan gejala depresi yang sering muncul sebagai respons terhadap stres tertentu (Kessler et al., 2003). *Psychological distress* dapat disebabkan oleh peristiwa atau pengalaman hidup yang stres dan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan seseorang. Mirowsky dan Ross (1989) membedakan dua jenis utama *psychological distress*: kecemasan dan depresi. Perasaan sedih, kesepian, tidak berharga, atau putus asa, keinginan untuk bunuh diri, kesulitan tidur, dan ketidakmauan untuk memulai sesuatu adalah tanda-tanda depresi. Ketegangan, gelisah, kekhawatiran, ketidak sabaran, dan rasa takut adalah tanda-tanda kecemasan.

Banyak individu tetap memilih bertahan dalam hubungan dengan pasangan yang melakukan kekerasan. Akibatnya mereka terjebak dalam hubungan yang tidak sehat. Beberapa faktor yang membuat mereka sulit melepaskan diri dari situasi tersebut antara lain adanya keyakinan bahwa pasangan akan berubah, ketergantungan emosional, keengganan untuk menyakiti pasangan, serta rendahnya rasa percaya diri atau harga diri. Kekerasan emosional yang dialami seseorang jelas berdampak luas pada berbagai aspek kehidupannya. Dampaknya bisa terlihat dari semakin jauhnya hubungan dengan lingkungan sekitar karena adanya pengaruh dari kontrol atau batasan yang dibuat oleh pelaku, hingga hilangnya arah dan tujuan hidup korban, yang menyebabkan mereka kesulitan merasakan emosi positif (Qinthara, 2023). Kekerasan emosional cenderung bertahan lebih lama dibandingkan kekerasan fisik karena merusak kondisi psikologis korban secara perlahan dan bertahap (Sy et al., 2024).

Banyaknya dampak negatif yang muncul akibat kekerasan emosional dalam suatu hubungan mengharuskan seseorang untuk dapat mengembangkan kemampuan diri sehingga mampu melewati dan mengatasi masalah yang dihadapi secara efektif. Pada dasarnya kekerasan terjadi bukan tanpa alasan. Berpacaran tentunya melibatkan perasaan yang akan menimbulkan emosi, emosi yang hadir bisa saja berdampak baik atau buruk. Setiap individu diharapkan mampu mengelola dan mengungkapkan emosinya dengan cara yang logis, terutama saat menjalin hubungan dengan orang lain. Goleman (1995) menjelaskan ketika terjadi konflik antara perasaan dan pikiran, peran kecerdasan emosional menjadi sangat penting dalam menentukan langkah yang tepat untuk menyelesaikan masalah.

Menurut Goleman (2002) kecerdasan emosional merupakan kesadaran diri, kontrol diri, kemampuan berkomunikasi seseorang, komitmen dan integritas, melakukan inisiatif perubahan dan menerimanya. Dalam menghadapi masalah seseorang perlu mengendalikan emosi agar berdampak baik dalam hubungan interpersonal. Kecerdasan emosional dianggap penting untuk kesuksesan dalam hubungan. Keterampilan dalam mengelola emosi diperlukan agar tidak timbul emosi negatif yang akan merugikan diri sendiri akibat pengaruh situasi di luar dirinya.



Gambar 1. 3 Studi Awal Kategorisasi Kecerdasan Emosional dan Psychological Distress

Hasil studi awal menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecerdasan emosional rendah yaitu sebanyak 73,55% responden, sedangkan sebanyak 26,45% responden memiliki kecerdasan emosional tinggi. Selanjutnya, pada *psychological distress* sebagian besar responden berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 66,12% responden, dan sebanyak 33,88% berada pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan adanya pengaruh kecerdasan emosional terhadap *psychological distress*, di mana rendahnya kecerdasan emosional berkaitan dengan tingginya *psychological distress* yang dialami. Sebaliknya, tingginya kecerdasan emosional berkaitan dengan rendahnya *psychological distress* yang dialami. Hasil studi awal ini memperkuat dugaan bahwa kecerdasan emosional mempengaruhi tingkat *psychological distress* yang dialami seseorang.

Sejalan dengan itu, penelitian terdahulu menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu karakteristik yang dapat mempengaruhi tingkat *psychological distress* seseorang (Campbell & Ntobedzi, 2007). Seseorang dengan kecerdasan emosional yang tinggi dapat menyesuaikan diri dengan situasi yang menantang. Penelitian lain yang dilakukan dalam konteks kesehatan mental, menyatakan bahwa kecerdasan emosional dapat membantu seseorang untuk dapat beradaptasi terhadap situasi sulit, serta menurunkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Subhi et al., 2012). Sangat penting bagi setiap orang untuk memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dalam hubungan cinta. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa kecerdasan emosional membantu orang memahami bagaimana orang lain memperlakukan mereka dan sebaliknya, serta mengendalikan emosi mereka secara efektif dalam situasi yang menyenangkan maupun menyakitkan (Lucky et al., 2017).

Penelitian mengenai pengaruh kecerdasan emosional terhadap *psychological distress* pada individu yang mengalami kekerasan emosional dalam hubungan pacaran perlu diteliti lebih

lanjut, sebab banyak orang yang tidak menyadari kekerasan emosional padahal kekerasan ini yang lebih sering terjadi bahkan menjadi gerbang awal dari kekerasan lainnya. Oleh karena itu, berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui apakah kecerdasan emosional memiliki pengaruh signifikan terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang mengalami kekerasan emosional dalam hubungan pacaran.

Rumusan Masalah

“Apakah kecerdasan emosional berpengaruh terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang mengalami kekerasan emosional dalam hubungan pacaran?”

Tujuan Penelitian

“Mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap *psychological distress* mahasiswa yang mengalami kekerasan emosional dalam hubungan pacaran.”

Kegunaan Penelitian

Kegunaan teoritis. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam ranah psikologi klinis dan psikologi perkembangan, dengan memperkaya pemahaman mengenai pengaruh kecerdasan emosional terhadap *psychological distress* pada mahasiswa yang mengalami kekerasan emosional dalam hubungan pacaran. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi studi selanjutnya dibidang yang sama.

Kegunaan praktis. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat memberikan informasi dan pengetahuan bagi mahasiswa maupun individu lain yang mengalami kekerasan emosional dalam hubungan pacaran, terutama terkait bagaimana kecerdasan emosional dapat berperan dalam mempengaruhi *psychological distress*.