

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Realitas

1. Pengertian

Konseling realitas merupakan bentuk terapi yang berorientasi pada tingkah laku sekarang dan konseling realitas merupakan suatu proses yang rasional. Klien dilahirkan untuk menumbuhkan tanggung jawab bagi dirinya sendiri. *Reality therapy* memandang konseling sebagai proses yang rasional. Dalam proses tersebut konselor harus menciptakan suasana yang hangat dan penuh pengertian serta yang paling penting menumbuhkan pengertian klien bahwa mereka harus bertanggung jawab bagi dirinya sendiri.¹

Konseling atau terapi realitas adalah suatu sistem yang difokuskan kepada tingkah laku sekarang. Konselor berfungsi sebagai guru dan model serta mengonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu klien menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Inti dari konseling realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi, yang dipersamakan dengan kesehatan mental.²

¹ Namora Lumongga Lubis & Hasnida, *Konseling Kelompok*, (Jakarta: Kencana, 2016) Hlm 172

² Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (PT ERESKO), Cetakan Pertama 1988. Hlm. 267

Konseling atau terapi realitas adalah terapi jangka pendek yang berfokus pada saat sekarang, menekankan kekuatan pribadi, dan pada dasarnya merupakan jalan dimana para klien bisa belajar tingkah laku yang lebih realistik dan karenanya, bisa mencapai keberhasilan.³

Konseling atau terapi realitas dikembangkan oleh Wiliam Glaser, seorang insinyur kimia sekaligus psikiater pada tahun 1950-an. Kehadiran terapi realitas didunia konseling tidak terlepas dari pandangan psikoanalisis dimana Glasser menganggap bahwa aliran Freud tentang dorongan harus diubah dengan landasan teori yang lebih jelas. Menurutnya, psikiatri konvensional kebanyakan berlandaskan asumsi yang keliru sehingga dari pengalamannya sebagai seorang psikiatri mendorongnya melahirkan konsep baru yang dikenalkannya sebagai terapi realitas pada tahun 1964.

Adapun fokus dari terapi atau konseling realitas adalah tingkah laku sekarang yang ditampilkan individu. Dan merupakan bentuk modifikasi perilaku karena dalam penerapan tekniknya digunakan tipe pengondisian operan yang tidak ketat. Karena konsep Glasser ini sederhana dan mudah diperhatikan maka perkembangannya terjadi sangat cepat dan banyak diterapkan dipsikoterapi, konseling, pengajaran, kerja kelompok, konseling perkawinan, pengelolaan lembaga, dan perkembangan masyarakat.⁴

³ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2013) Cetakan Ketujuh Hlm. 8

⁴ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling (Dalam Teori dan*

Jadi dapat disimpulkan bahwa konseling realitas adalah suatu proses konseling yang memfokuskan tingkah laku sekarang dan konselor menjadi pembimbing agar klien belajar untuk menilai tingkah lakunya sendiri secara realistis. Konselor diharapkan dapat membantu klien menilai tingkah lakunya dan membantu klien bertanggung jawab atas tingkah lakunya sendiri.

2. Ciri-Ciri Konseling Realitas

Selanjutnya Corey menyebutkan bahwa ada delapan ciri-ciri konseling realitas yaitu:

1. Menolak Konsep Penyakit Mental

Ia berasumsi bahwa bentuk-bentuk gangguan tingkah laku yang spesifik adalah akibat dari ketidakbertanggungjawaban. Pendekatan ini tidak berurusan dengan diagnosis-diagnosis psikologis. Ia mempersamakan gangguan mental dengan tingkah laku yang tidak bertanggung jawab dan mempersamakan kesehatan mental dengan tingkah laku yang bertanggung jawab.

2. Berfokus Pada Tingkah Laku Sekarang

Meskipun tidak mengganggu perasaan dan sikap-sikap tidak penting, konseling realitas ini menekankan kesadaran atas tingkah laku

sekarang. Konseling realitas juga tidak bergantung pada pemahaman untuk mengubah sikap-sikap tetapi menekankan bahwa perubahan sikap mengikuti perubahan tingkah laku.

3. Berfokus Pada Saat Sekarang Bukan Kepada Masa Lampau.

Karena masa lampau seseorang itu telah tetap dan tidak bisa diubah, maka yang bisa diubah hanyalah saat sekarang dan masa yang datang.

4. Menekan Pertimbangan Nilai

Konseling realitas menempatkan pokok kepentingannya pada peran klien dalam menilai kualitas tingkah lakunya sendiri dalam menentukan apa yang membantu kegagalan yang dialaminya. Jika para klien sadar bahwa mereka tidak memperoleh apa yang mereka inginkan dan bahwa tingkah laku mereka merusak diri, maka ada kemungkinan yang nyata untuk terjadinya perubahan positif, semata-mata karena mereka menetapkan bahwa alternatif-alternatif bisa lebih baik dari pada gaya mereka sekarang yang tidak realistis.

5. Tidak Menekankan Transferensi

Konseling realitas menghimbau agar konselor menempu cara beradanya yang sejati, yakni bahwa mereka menjadi diri sendiri, tidak

memainkan peran sebagai ayah atau ibu klien. Glasser menyatakan bahwa para klien tidak mencari suatu pengulangan keterlibatan dimasa lampau yang tidak berhasil, tetapi mencari sesuatu keterlibatan manusiawi yang memuaskan dengan orang lain dalam keberadaan mereka sekarang. Konselor bisa menjadi orang yang membantu para klien dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka sekarang dengan membangun suatu hubungan yang personal dan tulus.

6. Mengacu Pada Aspek Kesadaran Bukan Aspek Ketidaksadaran

Konseling realitas memeriksa kehidupan klien sekarang secara rinci dan berpegangan pada asumsi bahwa klien akan menemukan tingkah laku sadar yang tidak mengarahkan pada pemenuhan kebutuhan-kebutuhannya.

Oleh karenanya, konseling realitas mendasarkan bahwa menekankan ketidaksadaran berarti mengelak dari pokok masalah yang menyangkut ketidak bertanggung jawaban klien dan memaafkan klien atas tindakannya menghindari kenyataannya. Sementara pemahaman boleh jadi menarik, konseling realitas tidak melihat pemahaman sebagai suatu yang esensial untuk menghasilkan perubahan.

7. Menghapus Konsep Pemberian Hukum

Glasser mengingatkan bahwa pemberian hukuman guna mengubah tingkah laku tidak efektif dan bahwa hukuman untuk kegagalan melaksanakan rencana-rencana mengakibatkan perkuatan identitas kegagalan pada klien dan merusak hubungan terapeutik. Ia menentang menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang mencela karena pertanyaan-pertanyaan semacam itu merupakan hukuman. Glasser menganjurkan untuk membiarkan klien mengalami konsekuensi-konsekuensi yang wajar dari tingkah lakunya.

8. Menekankan Tanggung Jawab

Glasser menyatakan bahwa kita perlu belajar mengoreksi diri apabila kita berbuat salah dan membanggakan diri apabila kita berbuat benar. Untuk memperbaiki tingkah laku kita apabila berada dibawah standar, kita perlu mengevaluasi tingkah laku kita itu.oleh karenanya, bagian yang esensial dari konseling realitas mencakupi moral, standar-standar, pertimbangan-pertimbangan nilai, serta benar dan salahnya tingkah laku karena semuanya itu berkaitan erat dengan pemenuhan kebutuhan akan rasa berguna. Menurut Glasser, orang yang bertanggung jawab melakukan apa-apa yang memberikan kepada dirinya perasaan diri berguna dan perasaan dirinya berguna bagi orang

lain.⁵

3. Dinamika Kepribadian Manusia

Konsep utama menurut pandangan Glasser yang dikemukakan sebagai berikut

- a. Manusia adalah makhluk rasional (*Rasional Being*)

Manusia pada dasarnya adalah makhluk rasional oleh karena itulah maka pola tingkah laku individu lebih banyak dipengaruhi oleh pola-pola pikir individu tersebut dan bukan oleh aspek kepribadian yang lain.

- b. Manusia memiliki dorongan untuk belajar dan tumbuh (*Growth Force*)

Sebagai makhluk yang memiliki potensi dan kekuatan, manusia dipandang mampu mengambil keputusan bagi dirinya sendiri yang bisa disebut *self determining*.

- c. Manusia memiliki kebutuhan dasar (*basic needs*).

Glasser lebih memusatkan perhatian pada kebutuhan psikologis dasar yang penting, yaitu kebutuhan cinta, mencintai (*the need to love and to be loved*) dan kebutuhan akan kebergunaan diri, merasa dirinya berguna atau berharga (*the need to feel worthwhile*).

⁵ Gerald Corey, *Op., Cit* Hlm 265-269

- d. Manusia memerlukan hubungan dengan orang lain.

Pemenuhan kebutuhan dasar memerlukan keterlibatan orang lain. Ketika individu mengasingkan diri dalam kehidupan sosialnya, maka kebutuhan dasar individu tidak akan dapat terpenuhi. Oleh karena itu, hubungan langsung dengan orang lain sangatlah penting bagi perkembangan diri seseorang, keterlibatan orang lain ini diperlukan individu sejak dini dalam keseluruhan perkembangannya.

- e. Manusia mempunyai motivasi dasar untuk mendapatkan identitas diri yang sukses (*success identity*).

Konsep kebutuhan dasar oleh Glasser digabung sebagai motivasi dasar untuk mendapat identitas diri. Hal tersebut menunjukkan pada penentuan diri sebagaimana diri kita, yang kita pandang yang mencakup keunikan, keterpisahan, dan kebermaknaan diri. Ada dua identitas diri yang bersifat dinamik, yaitu identitas sukses dan identitas gagal (*success identity and failure identity*). Identitas sukses mengacu pada individu yang melihat dirinya sebagai orang yang berkemampuan, cakap dan berguna, mempunyai kekuatan untuk mengelola lingkungannya dan yakin akan kehidupannya sendiri. Adapun identitas gagal menunjukkan pada individu yang tidak dapat mengembangkan hubungan personal yang dekat dengan orang lain,

tidak dapat bertindak secara bertanggung jawab, merasa tidak berdaya, tidak mempunyai harapan, dan merasa tidak berharga. Secara intrinsik, sesungguhnya manusia memiliki motivasi untuk mencapai identitas sukses. Misalnya, setiap orang pasti menginginkan jabatan atau kedudukan yang layak dimasyarakat, setiap siswa ingin mendapatkan prestasi bagus, banyak teman dan sebagainya.

- f. Manusia selalu menilai tingkah lakunya.

Terkait dengan konsep sebelumnya bahwa manusia pada dasarnya selalu mengedepankan penilaian terhadap tingkah lakunya. Penilaian diri itu mungkin positif dan mungkin pula negatif.

- g. Dalam memenuhi kebutuhannya, manusia terikat pada tiga R (*responsibility, reality, dan right*).

Responsibility merupakan tanggung jawab atas perilaku dan pemenuhan kebutuhan dirinya, *reality* merupakan perilaku yang tampak saat sekarang adapun *right* merupakan manusia bertingkah laku sesuai dengan keputusan nilai yang dibuatnya tentang baik buruk dan benar salah.⁶

⁶ Namora Lumongga Lubis & Hasnida *Op., Cit.* Hlm 173-175

4. Peran dan Fungsi Konselor

Seorang konselor dalam konseling realitas bertindak sebagai pembimbing yang membantu klien agar dapat menilai tingkah lakunya secara realistis. Untuk itulah diperlukan keterlibatan konselor dengan klien sepenuhnya agar konselor dapat membuat klien menerima kenyataan. Berbicara mengenai penilaian tingkah laku, konselor dalam hal ini diharapkan mampu memberikan pujian apabila klien bertanggung jawab atas tindakannya. Ini merupakan bentuk penilaian positif. Penilaian negatif dapat ditunjukkan seorang konselor dalam bentuk ketidaksetujuannya apabila klien melakukan tindakan tertentu. Memberikan penilaian pada tingkah laku klien akan membantu perubahan tingkah laku.⁷

Menurut Glasser, seorang konselor harus berfungsi sebagai guru bagi kliennya. Konselor harus mengajarkan klien bahwa tujuan konseling realitas bukan hanya untuk mencapai kebahagiaan, akan tetapi adalah mampu menerima tanggung jawab. Fungsi lain seorang konselor adalah memasang batas-batas baik dalam suasana konseling maupun dalam kehidupan klien.⁸

⁷ Namora Lumongga Lubis, *Op.,Cit.* Hlm 187

⁸ *Ibid.*, 188

Secara singkat dapat disimpulkan bahwa peran dan fungsi konselor dalam konseling realitas adalah aktif, mendidik, membimbing, mendorong, dan menentang klien untuk dapat bertanggung jawab pada tingkah lakunya. Hal ini tentu saja untuk mencapai tujuan konseling.

5. Tujuan Konseling

Tujuan dari konseling realitas adalah agar setiap individu bisa mendapatkan cara yang lebih efektif untuk memenuhi kebutuhannya sendiri. Fokus konseling ini adalah pada apa yang didasari oleh konseli dan kemudian menolong konseli menaikkan tingkat kesadarannya. Setelah konseli sadar betapa efektifnya perilaku konseli lakukan untuk mengontrol dunia, mereka akan lebih terbuka untuk mempelajari alternatif lain dari cara berperilaku.

Tujuan lain dari konseling realitas adalah menolong individu agar mampu mengurus diri sendiri, supaya dapat menentukan dan melaksanakan perilaku dalam bentuk nyata. Mendorong konseli agar berani bertanggung jawab serta memikul resiko yang ada, sesuai dengan kemampuan dan keinginannya dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Mengembangkan rencana-rencana nyata dan realistik dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Perilaku yang sukses dapat dihubungkan dengan pencapaian kepribadian

yang sukses, yang dicapai dengan menanamkan nilai-nilai adanya keinginan individu mengubahnya sendiri. Konseling ini ditekankan pada disiplin dan tanggung jawab atas kesadaran sendiri.⁹

Tujuan lain koseling realitas menurut Corey adalah membantu individu mencapai otonomi. Otonomi yaitu kematangan emosional yang diperlukan individu untuk mengganti dukungan eksternal (dari luar individu) dengan dukungan internal (dari dalam diri individu). Kematangan emosional juga ditandai dengan kesediaan bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya.

Apabila dirumuskan secara jelas maka berikut adalah beberapa tujuan konseling realitas yaitu:

- a. Menjelaskan kepada klien hal-hal yang menghambat terbentuknya keberhasilan identitas
- b. Membantu klien menetapkan tujuan dicapai dalam terapi atau konseling
- c. Klien dapat melaksanakan rencana-rencananya secara mandiri tanpa diberi *treatment*.¹⁰

⁹ Edi Kurnanto, *Konseling Kelompok*, (Bandung: IKAPI, 2013) Hlm. 81

¹⁰ Namora Lumongga Lubis, *Op.Cit.*, Hlm 188

6. Teknik-Teknik Konseling

Menurut Corey, pada hakikatnya konseling realitas sama sekali tidak menggunakan teknik khusus seperti pada pendekatan yang lain. Adapun fokus utama teknik realitas adalah mengembangkan kekuatan potensi klien untuk mencapai keberhasilannya dalam hidup menurut Corey, teknik-teknik yang dapat dilakukan berupa :

1. Terlibat dalam permainan peran dengan klien
2. Menggunakan humor
3. Mengonfrontasikan klien dan menolak alasan apapun dari klien
4. Membantu klien merumuskan rencana tindakan secara spesifik
5. Bertindak sebagai guru atau model
6. Memasang batas-batas dan menyusun situasi terapi/konseling
7. Menggunakan terapi kejutan verbal atau sarkasme yang layak untuk mengonfrontasikan klien dengan tingkah lakunya yang tidak realistis
8. Melibatkan diri dengan klien untuk mencari kehidupan yang lebih efektif.

Pelaksanaan teknik tersebut tidak dibuat secara kaku. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik konselor dan klien yang menjalani konseling

atau terapi realitas. Jadi pada praktiknya, dapat saja beberapa teknik tidak disertakan. Hal tersebut tidak berdampak negatif selama tujuan konseling yang sebenarnya dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.¹¹

Glasser mengkonsepkan konseling atau terapi realitas menjadi delapan langkah berikut:

1. berteman dan menjadi terlibat, atau mendampingi, menciptakan sebuah relasi untuk memperoleh kondisi hubungan yang baik.
2. Tidak terlalu menekan sejarah hidup klien melainkan lebih fokus kepada yang sedang dilakukan sekarang.
3. Membantu klien belajar untuk evaluasi tentang perilakunya. Membantu klien menemukan bahwa yang diinginkannya memang bermanfaat.
4. Sekali anda telah mengevaluasi perilaku, maka anda bisa mengeksplorasi perilaku alternatifnya, yaitu perilaku yang banyak terbukti berguna.
5. Berkomitmenlah dengan rencana perubahan.
6. Mempertahankan sikap 'jangan merasa bersalah kalau anda tidak melakukannya'. Namun demikian klien tetap harus berkomitmen untuk melakukan perubahan dan harus belajar bertanggung jawab

¹¹ *Ibid.*, Hlm 189

menuntaskannya.

7. Tetaplah tegas namun tanpa perasaan menghukum atau terhukum. Ajarkan orang mengerjakan suatu hal tanpa merasa bersalah ketika tidak mengerjakannya; hal ini akan menciptakan motivasi yang lebih positif.
8. Menolak untuk menyerah, sekali saja klien sadar konselor tidak menyerah dengan dirinya, ia kan merasa didukung dan bersedia terus mengupayakan perubahan yang lebih efisien dan memegang teguh komitmen.¹²

7. Proses Konseling

Konselor berperan sebagai:

1. Motivator, yang mendorong konseli untuk: (a) menerima dan memperoleh keadaan nyata, baik dalam perbuatan maupun harapan yang ingin dicapainya; dan (b) merangsang klien untuk mampu mengambil keputusan sendiri, sehingga klien tidak menjadi individu yang hidup selalu dalam ketergantungan yang dapat menyulitkandirinya sendiri.
2. Penyalur tanggung jawab, sehingga: (a) keputusan terakhir berada di

¹² Robert L. Gibson dan Marianne H. Mitcell, *Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta, Pustaka Belajar, 2011), Hlm. 223

tangan konseli; (b) konseli sadar bertanggung jawab dan objektif serta realistis dalam menilai perilakunya sendiri.

3. Moralist; yang memegang peranan untuk menentukan kedudukan nilai dari tingkah laku yang dinyatakan kliennya. Konselor akan memberi pujian apabila konseli bertanggung jawab atas perilakunya, sebaliknya akan memberi celaan bila tidak dapat bertanggung jawab terhadap perilakunya.
4. Guru; yang berusaha mendidik konseli agar memperoleh berbagai pengalaman dalam mencapai harapannya.
5. Pengikat janji (*contractor*); artinya peranan konselor punya batas-batas kewenangan, baik berupa limit waktu, ruang lingkup kehidupan konseli yang dapat dijalani maupun akibat yang ditimbulkannya.¹³

B. Self Esteem

1. Pengertian

Menurut Kamus Ungkapan Bahasa Indonesia harga diri (*self esteem*) adalah martabat dan kehormatan diri.¹⁴ Sedangkan menurut Kamus Psikologi *self esteem* (penghargaan diri) adalah taraf atau derajat orang menilai dirinya sendiri. Meski istilah penghargaan atau menghargai berkonotasi mengandung

¹³ Namora Lumongga Lubis & Hasnida *Op., Cit.*Hlm 181

¹⁴ Abdul Khaer, *Kamus Ungkapan Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PT Rineka Cipta 1997) Hlm 62

nilai positif, namun istilah ini bisa mengacu pada taraf penghargaan diri atau rendah.¹⁵

Myers menyatakan bahwa *self esteem* (penghargaan diri) adalah suatu perasaan yang dapat Anda diperoleh pada saat tindakan Anda sesuai dengan kesan pribadi Anda dan pada saat kesan khusus mengira-gira suatu versi yang diidealkan mengenai bagaimana Anda mengharapkan diri anda sendiri.

Goss dan O'Hair menyatakan bahwa *self eteem* mengacu pada cara Anda menilai diri anda sendiri, seberapa besar Anda berpikir bahwa diri Anda berharga bagi seseorang. Penghargaan diri lebih merupakan suatu persepsi evaluasi publik terhadap diri. Pesan-pesan intern mengenai diri Anda (penghargaan diri) dalam kadar yang besar, mengarahkan Anda untuk merasakan diri Anda dalam berhubungan dengan orang lain. *Self esteem* meliputi suatu penilaian, suatu perkiraan, dan mengenai kepantasan diri (*self worth*).¹⁶

Menurut Lerner dan Spanier bahwa harga diri (*self esteem*) adalah tingkat penilaian yang positif atau negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. Harga diri merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri secara positif dan juga sebaliknya dapat menghargai secara negatif.

¹⁵ Arthur S. Reber dan Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*, (Yogyakarta, PUSAKA BELAJAR, 2010) Hlm. 872

¹⁶ Alex Sobur., *Psikologi Umum* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003) hlm. 507

Menurut M. Nur Ghufron & Rini Risnawati bahwa harga diri (*self esteem*) adalah nilai yang kita taruh atas diri kita sendiri. Harga diri yang tinggi merupakan hasil yang positif yang akan kita letakkan pada diri kita sendiri, harga diri yang rendah timbul akibat penilaian negatif atas diri sendiri. Harga diri bukanlah suatu bawaan yang tidak dapat diubah. Ia dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti suasana jiwa, kondisi kesehatan, kemalangan atau kehilangan orang atau sesuatu yang kita kasihi dan lain-lain.¹⁷

Menurut Coopersmith menyatakan bahwa harga diri (*self esteem*) adalah penilaian yang dibuat seseorang dan biasanya tetap tentang dirinya yang menyatakan sikap menyetujui atau tidak menyetujui, dan menunjukkan sejauh mana seseorang menganggap dirinya mampu, berarti, sukses dan berharga.

Menurut Rosenberg menyatakan bahwa harga diri (*self esteem*) adalah sikap seseorang berdasarkan persepsi tentang bagaimana ia menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, yang berupa sikap positif atau negatif terhadap diri sendiri. Sedangkan menurut James menyatakan bahwa harga diri (*self esteem*) adalah kesuksesan yang berasal dari keinginan, dalam artian menarik perhatian pada sebab-sebab yang mungkin ada, maka orang akan puas dengan diri bila menganggap hasil sendiri sesuai dengan

¹⁷ M. Nur Ghufron & Rini Risnawati S, *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta, Ar-Ruz Media, 2010) Hlm 39

cita-cita¹⁸

Jadi dapat disimpulkan bahwa *self esteem* merupakan salah satu bagian dari kepribadian seseorang yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari yang biasanya berhubungan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri, yang menyakini bahwa dirinya sendiri mampu, penting, berhasil dan berharga.

2. Aspek-Aspek Pembentukan *Self Esteem*

Harga diri (*Self Esteem*) yang dimiliki oleh masing-masing individu bervariasi, ada yang rendah dan ada yang tinggi. Hal ini berkaitan erat dengan mekanisme pembentukan harga diri. Dikemukakan oleh Coopersmith bahwa pembentukan *self esteem* dipengaruhi beberapa faktor. Di bawah ini adalah faktor tersebut.¹⁹

a. Kekuatan (*power*)

Kekekutan atau *power* menunjukkan pada adanya kemampuan seseorang untuk dapat mengatur dan mengontrol tingkah laku dan mendapat pengakuan atas tingkah laku tersebut dari orang lain. Kekuatan dinyatakan dengan pengakuan dan penghormatan yang diterima seseorang individu dari orang lain dan adanya kualitas atas pendapat

¹⁸ Drs. Danuyasa Asihwardji, *Ensiklopedi Psikologi (Pembahasan dan Evaluasi Lengkap Berbagai Topik, Teori, Riset, dan Penemuan Baru dalam Ilmu Psikologi)*, (Jakarta: ARCAN, 1996). Hlm 273-274

¹⁹ M.Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Op., Cit.* Hlm 42

yang diutarakan oleh seseorang individu yang nantinya diakui oleh orang lain.

b. Keberartian (*significance*)

Keberartian atau *significance* menunjukkan pada kepedulian, perhatian, afeksi dan ekspresi cinta yang diterima oleh seseorang dari orang lain yang menunjukkan adanya penerimaan dan popularitas individu dari lingkungan sosial. Penerimaan dari lingkungan ditandai dengan adanya kehangatan, respon yang baik dari lingkungan dan adanya ketertarikan lingkungan terhadap individu dan lingkungan menyukai individu sesuai dengan keadaan diri yang sebenarnya.

c. Kebajikan (*virtue*)

Kebajikan atau *virtue* menunjukkan suatu ketaatan untuk mengikuti standar moral dan etika serta agama dimana individu akan menjauhi tingkah laku yang harus dihindari dan melakukan tingkah laku yang diizinkan oleh moral, etika dan agama. Dianggap memiliki sikap yang positif dan akhirnya membuat penilaian positif terhadap diri yang artinya seseorang telah mengembangkan *self esteem* yang positif pada dirinya sendiri.

d. Kemampuan (*kompetence*)

Menunjukkan suatu performansi yang tinggi untuk memenuhi kebutuhan dan mencapai prestasi (*need of achievement*) dimana level dan tugas-tugas tersebut tergantung pada variasi usia seseorang. *Self esteem* pada masa remaja meningkat menjadi lebih tinggi bila remaja tahu apa tugas-tugas yang penting untuk mencapai tujuannya, dan karena mereka telah melakukan tugas-tugasnya tersebut atau tugas lain yang serupa. Para peneliti juga menemukan bahwa *self esteem* remaja dapat meningkat saat remaja menghadapi masalah dan mampu menghadapinya.

3. Tingkatan Karakteristik *Self Esteem*

Tingkah laku sosial dipengaruhi oleh pengetahuan tentang siapa dirinya. Namun, tingkah laku sosial seseorang juga dipengaruhi oleh penilaian atau evaluasi terhadap dirinya, baik secara positif atau negatif. Jika orang menilai secara positif dirinya, maka ia menjadi percaya diri dalam mengerjakan hal-hal yang ia kerjakan dan memperoleh hasil positif pula. Sebaliknya, orang yang menilai secara negatif terhadap dirinya, menjadi tidak percaya diri ketika mengerjakan sesuatu dan akhirnya, hasil yang didapatkan pun tidak mengembirakan. Penilaian atau evaluasi secara positif atau negatif terhadap diri ini disebut harga diri (*self esteem*). Harga diri menunjukkan keseluruhan sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, baik positif maupun

negatif.²⁰

a. Karakteristik *Self Esteem* Tinggi

Branden, mengemukakan ciri-ciri orang yang memiliki *self esteem* yang tinggi, yaitu

1. Mampu menanggulangi kesengsaraan dan kemalangan hidup, lebih tabah dan ulet, lebih mampu melawan suatu kekalahan, kegagalan, dan keputusasaan.
2. Cenderung lebih berambisi
3. Memiliki kemungkinan untuk lebih kreatif dalam pekerjaan dan sebagai sarana menjadi lebih berhasil
4. Memiliki kemungkinan lebih dalam dan besar dalam membina hubungan interpersonal (tampak) dan tampak lebih gembira dalam menghadapi realitas.²¹

Menurut Rosenberg menjabarkan lebih lanjut karakteristik individu dengan *self esteem* tinggi yaitu :

1. Merasa puas dengan dirinya
2. Bangga menjadi dirinya sendiri
3. Lebih sering mengalami rasa senang dan bahagia
4. Dapat menerima kegagalan dan bangkit dari kekecewaan akibat

²⁰ Eko A Meinarno dan Sarlito W Sarwono, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2018), Hlm 69

²¹ M.Nur Ghufroon & Rini Risnawita S, *Op.,Cit* Hlm 43

gagal.

5. Memandang hidup secara positif dan dapat mengambil sisi positif dari kejadian yang dialami.
6. Menghargai tanggapan orang lain sebagai umpan balik untuk memperbaiki diri.
7. Menerima peristiwa negatif yang terjadi pada diri dan berusaha memperbaikinya.
8. Mudah untuk berinteraksi, berhubungan dekat dan percaya pada orang lain.
9. Berani mengambil risiko.
10. Bersikap positif pada orang lain atau institusi yang terkait dengan dirinya.
11. Optimis.
12. Berpikir konstruktif (dapat mendorong diri sendiri).
13. Dapat menerima kegagalan dan bangkit dari kekecewaan akibat gagal.²²

²²http://repository.unisba.ac.id/bitstream/handle/123456789/5361/06Bab2_Ghaisan_i_10050011007_skr_2016.pdf?sequence=6&isAllowed=y Diakses tanggal 30 Oktober 2018 pukul 21.52

b. Karakteristik *Self Esteem* rendah

Remaja yang memiliki *self esteem* rendah akan cenderung merasa bahwa dirinya tidak mampu dan tidak berharga. Disamping itu remaja dengan *self esteem* rendah cenderung untuk tidak berani mencari tantangan-tantangan baru dalam hidupnya, lebih senang menghadapi hal-hal yang sudah dikenal dengan baik serta menyenangkan hal-hal yang tidak penuh dengan tuntutan, cenderung tidak merasa yakin akan pemikiran-pemikiran serta perasaan yang dimilikinya, cenderung takut menghadapi respon dari orang lain, tidak mampu membina komunikasi yang baik dan cenderung merasa hidupnya tidak bahagia.

Karakteristik anak dengan *self esteem* yang rendah menurut Rosenberg, yaitu:

1. Merasa tidak puas dengan dirinya.
2. Ingin menjadi orang lain atau berada di posisi orang lain.
3. Lebih sering mengalami emosi yang negatif (stress, sedih, marah).
4. Sulit menerima pujian, tapi terganggu oleh kritik.
5. Sulit menerima kegagalan dan kecewa berlebihan saat gagal.
6. Memandang hidup dan berbagai kejadian dalam hidup sebagai hal yang negatif.
7. Menganggap tanggapan orang lain sebagai kritik yang mengancam.
8. Membesar-besarkan peristiwa negatif yang pernah dialaminya.
9. Sulit untuk berinteraksi, berhubungan dekat dan percaya pada orang

lain.

10. Menghindar dari risiko.

11. Bersikap negatif (sinis) pada orang lain atau institusi yang terkait dengan dirinya.

12. Pesimis.

13. Berpikir yang tidak membangun (merasa tidak dapat membantu diri sendiri).²³

Menurut M. Nur Ghufroon & Rini Risnawati bahwa *self esteem* yang tinggi merupakan hasil yang positif yang akan kita letakkan pada diri kita sendiri, harga diri yang rendah timbul akibat penilaian negatif atas diri sendiri. Harga diri bukanlah suatu bawaan yang tidak dapat diubah. Ia dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti suasana jiwa, kondisi kesehatan, kemalangan atau kehilangan orang atau sesuatu yang kita kasihi dan lain-lain.²⁴

Frey dan Carlock, mengemukakan bahwa individu dengan *self esteem* yang tinggi mempunyai ciri-ciri diantaranya mampu menghargai dan menghormati dirinya sendiri, cenderung tidak menjadi *perfect*, mengenali keterbatasannya, dan berharap untuk tumbuh. Sebaliknya, individu yang memiliki *self esteem* yang rendah mempunyai ciri-ciri cenderung menolak dirinya dan cenderung tidak puas.

²³ *Ibid.*,

²⁴ M. Nur Ghufroon & Rini Risnawati S, *Op., Cit.* Hlm 39

Berne dan Savary, menyebutkan bahwa orang yang memiliki *self esteem* yang sehat adalah orang yang mengenal dirinya sendiri dengan segala keterbatasannya, merasa tidak malu atas keterbatasan yang dimiliki, memandang keterbatasan sebagai suatu realitas, dan menjadikan keterbatasan itu sebagai tantangan untuk berkembang. ia juga menyebutkan bahwa *self esteem* yang sehat ialah kemampuan untuk melihat diri sendiri berharga, berkemampuan, penuh kasih sayang yang memiliki bakat-bakat pribadi yang khas serta kepribadian yang berharga dalam hubungannya dengan orang lain. Sebaliknya, orang yang merasa rendah diri, memiliki gambaran negatif pada diri, sedikit mengenal dirinya sehingga menghalangi kemampuan untuk menjalani hubungan, merasa tidak terancam, dan berhasil. Rasa rendah diri dan gambaran diri yang negatif tercermin pada orang-orang yang rendah kemampuan sendiri.²⁵

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self esteem* dapat menimbulkan dampak pada diri seseorang dan lingkungannya. Individu dengan *self esteem* yang tinggi cenderung membawa dampak yang positif. Tidak saja untuk dirinya tapi juga orang lain yang ada dilingkungannya. Sementara individu yang rendah cenderung menimbulkan dampak kurang menguntungkan bagi perkembangan potensinya.

²⁵ M.Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Op.,Cit* Hlm 43

4. Cara Meningkatkan *Self Esteem*

Empat cara meningkatkan *self esteem*, mencakup mengidentifikasi penyebab dari *self esteem* yang rendah, memberikan dukungan emosional dan persetujuan sosial, membantu mencapai sesuatu dan membantu mengatasi sesuatu.

- a. Mengidentifikasi penyebab *self esteem* yang rendah. Intervensi harus menargetkan penyebab *self esteem* yang rendah. Individu memiliki *self esteem* tertinggi ketika mereka melakukan secara kompeten dalam domain yang penting bagi mereka. Oleh karena itu, individu harus didorong untuk mengidentifikasi dan menilai area kompetensi. Area tersebut mungkin termasuk keterampilan akademis, keterampilan atletik, daya tarik fisik, dan penerimaan sosial.
- b. Menyediakan dukungan emosional dan persetujuan sosial. Beberapa individu dengan *self esteem* yang rendah berasal dari keluarga berkonflik atau situasi ketika mereka mengalami pelecehan atau pengabaian situasi ketika dukungan tidak tersedia. Dalam beberapa kasus, sumber alternative dukungan dapat diatur, baik secara informal melalui dorongan dari guru, pelatih atau orang dewasa penting lainnya, maupun lebih formal, melalui program-program seperti *Big Brothers* dan *Big Sisters*.

- c. Membantu individu mencapai sesuatu. Prestasi juga dapat meningkatkan *self esteem* individu. Sebagai contoh, pengajaran secara langsung dari keterampilan nyata untuk individu sering berdampak pada peningkatan prestasi, sehingga meningkatkan *self esteem*. Individu mengembangkan *self esteem* yang lebih tinggi karena mereka tahu tugas-tugas penting yang akan mencapai tujuan mereka, dan mereka telah melakukan hal tersebut atau perilaku serupa dimasa lalu.
- d. Membantu individu mengatasi sesuatu. *Self esteem* sering kali meningkat ketika individu menghadapi masalah dan mencoba untuk mengatasinya, bukan menghindarinya. Jika mengatasi lebih unggul daripada menghindari, individu sering menghadapi masalah secara realistis, jujur, dan non defensif. Hal tersebut menghasilkan pikiran evaluasi diri yang menguntungkan yang mengarahkan persetujuan yang dihasilkan diri yang meningkatkan *self esteem*.²⁶

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa cara meningkatkan *self esteem* adalah mengidentifikasi penyebab *self esteem* yang rendah, memberikan dukungan untuk diri dalam melakukan hal yang diinginkan, meningkatkan prestasi, menghadapi masalah dengan mengatasinya, bukan menghindarinya. Masalah yang dihadapi secara

²⁶ <http://digilib.unila.ac.id/24125/20/skripsi%20tanpa%20bab%20pembahasan.pdf>
(Diakses Pada Tanggal 30 Oktober 2018 Pukul 22.38)

realistis dapat meningkatkan *self esteem* karena individu akan merasa lebih percaya diri dan menghargai dirinya.

C. Kekerasan Dalam Pacaran

1. Pengertian

Dijelaskan dalam beberapa literatur, arti kekerasan sering disepadankan dengan istilah yang bervariasi, seperti *torture*, *assault*, *violance*, dan sebagainya. Menurut Buckley *torture* diartikan sebagai melukai (fisik dan non fisik) dengan sengaja terhadap seseorang atau sesuatu milik seseorang, dari pengertian ini kemudian muncul istilah *assault*, menurut Black *assault* adalah serangan terhadap seseorang secara sengaja atau mencolok yang merugikan kondisi jasmani.²⁷ Kekerasan (*violance*) adalah suatu serangan (*abssault*) baik terhadap fisik maupun integritas mental psikologis seseorang. Kekerasan terhadap manusia bisa terjadi karena berbagai macam sumber, salah satunya adalah kekerasan yang bersumber pada anggapan gender.²⁸

Pacaran merupakan perasaan rasa cinta dan sayang yang diwujudkan dalam sebuah hubungan pertemanan berbalut rasa sayang dan memiliki. Para remaja menyebutnya sebagai masa bercinta, pacaran, *dating*, hubungan

²⁷ Anik Farida., *Islam Menolak Kekerasan (Survival Perempuan Buruh Migran Menyikapi Kekerasan)*, (Jakarta: Balai Penelitian dan Perkembangan Agama Jakarta, 2007) Hlm. 25-26

²⁸J. Dwi Narmoko & Bagong Suyanto, *Sosiologi Teks pengantar dan terapan*, (Jakarta: Prenadamedia, 2004) Hlm. 343

romantis, dan *seabreg* kata lainnya yang melukiskan sebuah pola ketertarikan antartubuh yang melibatkan segenap emosi dan jiwa raga.²⁹ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia sendiri istilah pacar ataupun berpacaran, pacar artinya kekeasih atau teman lawan jenis sementara berpacaran artinya berkasih-kasih atau bercintaan.³⁰

Jadi kekerasan dalam pacaran atau bahasa asingnya *dating violence* adalah pola kekerasan dalam hubungan cinta yang dilakukan seseorang untuk mengendalikan dan mengatur pasangannya agar menuruti semua keinginannya.³¹ Kekerasan dalam pacaran atau *dating violence* adalah ancaman atau tindakan untuk melakukan kekerasan kepada salah satu pihak dalam hubungan berpacaran.

Kekerasan ini ditunjukkan untuk memperoleh kontrol, kekuasaan, dan kekuatan atas pasangannya. perilaku ini bisa dalam bentuk emosional, fisik, dan seksual, baik yang terjadi ditempat umum maupun dalam kehidupan pribadi. Ketika berbicara mengenai kekerasan dalam pacaran, tidak serta merta dapat menyalahkan pelaku kekerasan saja. Tidak jarang, korbanlah yang mengizinkan pelaku baik secara langsung maupun tidak langsung melakukan kekerasan kepadanya berulang kali.³²

²⁹ Sony Set, *Teen Dating Violence*, (Yogyakarta: Kanisius, 2009) Hlm 9

³⁰ Ika Wahyu Pratiwi Dkk, *Psychology For Daily Life*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2017) Hlm. 151

³¹ Op.Cit., Sony Set. Hlm 135

³² Aditya P. Manjarang dan Intan Aditya., *The law Of Love (Hukum Seputar Pranikah,*

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kekerasan dalam pacaran merupakan suatu bentuk tindak kekerasan dalam hubungan cinta yang dilakukan oleh orang terdekat yang dilakukan pacaranya sendiri. Bentuk kekerasan yang dilakukan dapat berupa kekerasan fisik, psikis, emosional, dan lain sebagainya.

2. Pacaran Dalam Perspektif Islam

Kata pacaran sendiri dalam Islam tidak pernah ditemukan dalam tuntutan Islam. Dikalangan aktivitas dakwah, menganggap pacaran sebagai suatu hubungan yang dilarang dalam Islam.³³

Islam sudah menjelaskan supaya menjauhi aktivitas pacaran sebelum menikah dalam arti mendekati zina. Padahal Allah SWT telah mengingatkan umatnya dalam Al-Quran:

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّوْجَىٰٓ إِتَهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيًّا

لَا

Artinya:

"Dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji dan sesuatu jalan yang buruk." (QS. Al-Isra, 17 : 32).

Pernikahan, dan Perceraian Di Indonesia, (Jakarta: Visimedia, 2015), hlm. 4-5

³³ Ame el Sabil, *Cerdas Berpacaran* (Bandung: Rosalba Press, 2006). Hlm 35

Dalam ayat tersebut, Allah SWT melarang para hamba-Nya mendekati perbuatan zina. Maksudnya ialah melakukan perbuatan yang membawa pada perzinaan, seperti pergaulan bebas tanpa kontrol antara laki-laki dan perempuan, membaca bacaan yang merangsang, menonton tayangan sinetron dan film yang mengumbar sensualitas perempuan, dan merebaknya pornografi dan pornoaksi.

Hal-hal yang termasuk ke dalam zina antara lain, saling memandangi, bermanja, bersentuhan (berpegangan tangan, berpelukan, berciuman, dan lain-lain), berdua-duaan, dan lainnya. Dikarenakan unsur-unsur ini dilarang dalam agama Islam, maka tentu saja hal-hal yang di dalamnya terdapat unsur tersebut adalah dilarang, termasuk dengan aktifitasnya yakni pacaran.³⁴

Orang yang berpacaran, pada umumnya sulit untuk menghindari diri dari melakukan hal-hal yang dapat digolongkan sebagai perbuatan “mendekati-zina”. Dan dalam Islam tidak hanya zina yang dilarang, tetapi “mendekati-zina” ialah semua perbuatan yang mendorong dan menyebabkan orang melakukan zina, seperti bermain mata, bercium-ciuman, berdua-duaan ditempat sepi, berpegangan tangan, dan sebagainya.³⁵

³⁴ Kementrian Agama RI, *Al-Quran dan Tafsirannya*, (PT. Snergi Pustaka Indonesia, 2012) Hlm. 472

³⁵ Humaidi Tatapangarsa & Tim Dosen Agama Islam IKIP Malang, *Pendidikan Agama Islam untuk Mahasiswa*, (Malang: IKIP Malang, 1989) Hlm. 175

Menurut Nazwar Syamsu dalam bukunya, *Alquran tentang Manusia dan Masyarakat*, kebiasaan berpacaran mengurangi keinginan untuk menikah menurut hukum yang berlaku karena sebagian dari kehendak syahwat telah dapat dipenuhi.

Jika alasan berpacaran untuk saling kenal, maka dalam ajaran Islam tidak dikenal adanya pacaran. Untuk hubungan percintaan laki-laki dan perempuan pranikah Islam mengenal istilah Ta'aruf. Ta'aruf merupakan hubungan lawan jenis untuk saling mengenal sebelum memutuskan menjalin hubungan suami istri. Larangan berpacaran dalam masyarakat Islam bukanlah penjara terhadap naluri manusia, tetapi bentuk peraturan yang menguntungkan masyarakat untuk kemakmuran hidup bersama berkelanjutan serta mencegah timbulnya kekacauan yang mungkin berlaku kini dan pada generasi mendatang³⁶

Jadi dapat disimpulkan bahwa pacaran dalam Islam tidak ada karena pacaran adalah perbuatan yang bisa mendekati pada perbuatan zina, untuk hubungan percintaan laki-laki dan perempuan pranikah Islam mengenal istilah Ta'aruf. Ta'aruf merupakan upaya saling mengenal dan memahami satu sama lain dengan cara-cara yang sesuai dengan syariat Islam. Ta'aruf merupakan sebuah proses penjajakan mencari pasangan hidup dengan tahapan-tahapan berdasarkan syariat Islam berbeda dengan tahapan hubungan pada umumnya seperti hubungan pacaran.

³⁶ Armaidi Tanjung, *Free Sex NO! Nikah Yes*, (Jakarta: Amzah, 2007) Hlm 183

3. Kejahatan Dalam Kategori Kekerasan

Banyak macam kejahatan yang bisa dikategorikan sebagai kekerasan antara lain:

1. Pemerkosaan terhadap perempuan, pemerkosaan yang terjadi jika seseorang memaksa untuk mendapatkan pelayanan seksual tanpa ada kerelaan dari yang bersangkutan.
2. Tindakan pemukulan dan serangan fisik. Termasuk kekerasan dalam rumah tangga, kekerasan terhadap anak, dan kekerasan dalam hubungan pacaran.
3. Prostitusi atau pelacuran bentuk kekerasan terhadap perempuan yang diselengaran karena suatu mekanisme ekonomi yang merugikan perempuan.
4. Kekerasan terhadap perempuan dalam bentuk pornografi. Jenis kekerasan ini termasuk kekerasan nonfisik, yakni pelecehan terhadap perempuan dimana tubuh perempuan dijadikan objek demi keuntungan seseorang
5. Kekerasan dalam bentuk pemaksaan
6. Kekerasan terselubung. Ada beberapa bentuk yang dapat

dikategorikan sebagai kekerasan terselubung, misalnya memegang atau menyentuh bagian tubuh perempuan dalam berbagai cara dan kesempatan tanpa kerelaannya.

7. Kekerasan terhadap perempuan yang paling umum dan sering terjadi dan dilakukan dalam masyarakat adalah berupa pelecehan seksual. Pelecehan dijadikan sebagai lelucon jorok yang menyakiti atau membuat malu perempuan dengan omongan kotor, menyentuh atau menyenggol bagian tubuh perempuan tanpa rela atau tanpa seizin yang bersangkutan.³⁷

4. Upaya Hukum Terhadap Kekerasan Dalam Pacaran

Memang, belum ada undang-undang yang khusus membahas tentang kekerasan dalam pacaran, tetapi tindak kekerasan yang dilakukan dapat dikenai sanksi-sanksi sebagai berikut.

1. Pelecehan seksual dapat dituntut dengan pasal 289-298 dan pasal 506 KUHP, kejahatan terhadap kesusilaan pasal 281-283 dan pelanggaran kesusilaan pasal 532-533 KUHP.
2. Kekerasan fisik dapat dituntut dengan pasal penganiayaan pasal 351-358 KUHP.

³⁷ J. Dwi Narmoko & Bagong Suyanto, *Op.,Cit.* Hlm 343-344

3. Pelaku pemerkosaan bisa dituntut dengan pasal 285 KUHP
4. Persetubuhan perempuan dibawah umur dapat dituntut dengan pasal 286-288 KUHP
5. Pemerkosaan terhadap anak dapat dituntut dengan pasal 81-82 UUD Perlindungan Anak.

Dalam KUHP kejahatan-kejahatan yang dapat digolongkan sebagai kejahatan-kejahatan kekerasan, antara lain .³⁸

1. Kejahatan terhadap kesusilaan, khususnya pasal 285 KUHP
2. Kejahatan terhadap nyawa orang, pasal 338-350 KUHP
3. Kejahatan penganiayaan, pasal 351-358 KUHP terutama penganiayaan berat pasal 354 dan 355 KUHP
4. Kejahatan yang menyebabkan kematian atau luka karena kealpaan, pasal 359 – pasal 361 KUHP
5. Kejahatan-kejahatan seperti pencurian dengan pemberatan, penodongan, perampokan, misalnya pasal 365 KUHP.

³⁸ Mulyana, *Aneka Permasalahn Dalam Ruang Lingkup Kriminologi* (Bandung: Alumni, 1981) Hlm 123

5. Tanda – Tanda Kekerasan Dalam Pacaran

Dalam beberapa tingkat kekerasan yang terjadi dalam hubungan cinta antar remaja, kita mengenal beberapa tanda yang bisa dipelajari. Tanda-tanda kekerasan dalam pacaran memberikan alarm awal terhadap para remaja untuk mulai bersikap dan bertindak. Tanda-tanda *dating violence* atau kekerasan dalam pacaran tersebut sebagai berikut:

- 1) *Intimidation* (intimidasi): perlakuan menakut-nakuti dan menggertak pasangan dengan dengan cara merusakkan berbagai macam benda, bertindak ceroboh saat mengendarai kendaraan, atau bergaya seolah seorang preman yang setiap waktu mengawasi gerak-gerik pacarnya. Pelaku seperti ini sering menjerumuskan kekasihnya dalam masalah pelik yang berhubungan dengan keluarga, teman, dan sekolah.
- 2) *Violation your privacy* (melanggar privasimu): menerobos area pribadi dan mengacak-acak segala rahasia diri pasangan. Perilaku ini ditandai dengan mengambil alih catatan pribadi, SMS pada *handphone* hingga men-*sweeping* isi tas sekolah. Si pelaku akan selalu menolak untuk menghentikan tindakan kasarnya. Ia menganggap bahwa orang lain tidak berhak mencampuri urusan cintanya.
- 3) *Threats* (ancaman): tindakan ancaman yang serius dan lebih menakutkan. Si pelaku sering memaksa korban untuk menuruti kemuannya dengan ancaman bunuh diri, memutuskan hubungan cinta,

hingga mengancam menyebarkan foto-foto dan video pribadi yang dibuat bersama kekasihnya. Di Indonesia, kasus foto dan video porno banyak disebarluaskan justru oleh sang kekasih.

4) *Using male privilege* (menggunakan hak istimewa laki-laki): biasanya perlakuan *dating violence* selalu menggambarkan dirinya sebagai jagoan, laki-laki yang *macho* dan perkasa. Ia akan selalu berusaha mengalahkan cara pikir perempuan dan tidak mau menerima argumen apa pun. Dalam tahap ini, laki-laki telah menguasai perempuan untuk melakukan apa pun kehendaknya.

5) *Limiting Independence* (membatasi kebebasan): pelaku mengurus kebebasan kekasihnya dengan cara mengatur penampilan sesuai kehendak pelaku. Si pelaku juga mengatur teman-teman yang harus dijauhi atau didekati, memaksakan pengaruh rokok dan minuman keras pada kekasihnya, serta membatasi pergaulannya. Pada saat itu, si pelaku bahkan bisa mengatur beragam rencana kekasihnya, termasuk rencana pendidikan, masa depan, dan pekerjaan. Ia bertindak sebagai seorang raja yang mengatur boleh tidaknya kekasih untuk melakukan hal lain.

6) *Humiliation* (penghinaan): tindakan memermalikan nama baik sang kekasih di depan umum. Perilaku ini ditandai dengan cara memperlakukan sang pacar dengan tidak manusiawi, mengejeknya di depan umum, melakukan penghinaan terhadap suku, ras, dan agama kekasihnya sendiri. Bahkan, banyak pelaku yang tega membeberkan aib

sang pacar sebagai sebuah gurauan.

7) *Isolation* (pengasingan): tindakan mengisolasi segala bentuk hubungan keluarga, pertemanan, sekolah, dan masyarakat dari kekasihnya sendiri. jenis tindakan seperti ini, seolah-olah seperti memenjara sang kekasih dan memutuskannya dari komunikasi dunia luar.

8) *Harassment* (gangguan): bentuk gangguan yang dilakukan pelaku dalam berbagai macam aktivitas yang dilakukan kekasihnya. Bahkan, meskipun hubungan cinta telah berakhir, bentuk gangguan ini tetap berlangsung. Pelaku berusaha masuk ke dalam pergaulan sosial pihak perempuan, meskipun tidak diundang atau dilarang sekaligus.³⁹

6. Bentuk-Bentuk Kekerasan Dalam Pacaran

Kekerasan dalam pacaran atau bahasa asingnya *dating violence* pola berulang dari perilaku kekerasan yang ditimbulkan seseorang pacar terhadap pasangannya. Kekerasan yang terjadi meliputi berikut ini.

1. Kekerasan verbal: menggunakan kata-kata, umpatan, penghinaan, dan berbagai macam teriakan yang ditunjukkan untuk mempermalukan atau menakuti pasangan.
2. Kekerasan Emosional: mencoba mempengaruhi dengan cara mencuci otak pasangannya melalui berbagai macam ancaman, ejekan, atau kata

³⁹ Op.Cit., Soni Set. Hlm.45-47

-kata makian yang semakin menjatuhkan mental agar selalu berada dalam kondisi tertekan dan mudah dikendalikan.

3. Kekerasan fisik: suatu pola penganiayaan fisik, seperti pemukulan, penderaan fisik, atau pemaksaan dengan anggota badan yang dilakukan si pelaku untuk membuat pasangannya ketakutan dan menuruti semua permintaannya.
4. Kekerasan seksual: segala macam pemaksaan untuk berhubungan seksual dan mengarah ke pemerkosaan.⁴⁰
5. Kekerasan finansial: kekerasan finansial melibatkan keuangan. Kekerasan finansial bisa terjadi saat seseorang bergantung secara finansial terhadap pacarnya. Seseorang yang memanfaatkan pacarnya untuk kebutuhan pribadinya.⁴¹

7. Dampak Kekerasan Dalam Pacaran

Dalam hal kekerasan KDP (kekerasan dalam pacaran) masuk dalam kategori berat dan sering, maka dapat menimbulkan dampak secara psikologis sebagai berikut.

1. Sikap enggan berelasi dengan lawan jenis, tidak suka dengan lawan jenis, ada rasa takut jika berinteraksi dengan lawan jenis, atau memulai

⁴⁰ *Ibid.*, Hlm 135

⁴¹ Aditya P. Manjarang dan Intan Aditya, *Op.,Cit.* hlm 6

relasi yang baru.

2. Memiliki emosi yang negatif
3. Tidak puas akan penampilan fisik
4. Tidak puas dengan kondisi kesehatannya secara umum (*physical self*)
5. Ada rasa tidak puas akan gambaran dirinya (*personal self*)
6. Memiliki perasaan tidak puas akan keluarganya
7. Untuk pelaku mungkin akan memunculkan perasaan bersalah pada diri korban atas terjadinya kekerasan dalam pacaran
8. Munculnya perasaan tertekan yang lebih dalam pada subjek yang melakukan hubungan seksual pertama dengan pacarnya.⁴²

8. Hal-Hal Yang Harus Dilakukan Jika Menjadi Korban Kekerasan Dalam Pacaran

1. Bersiap-siagalalah, belajarliah ilmu bela diri atau selalu membawa peralatan yang bisa digunakan sebagai senjata, jika kamu berada dalam keadaan terdesak.
2. Berpikirlah dengan mengedepankan logika.

⁴² *Ibid.*, Hlm 22

3. Jika kamu mempercayai ajaran agama kamu, gunakanlah sebagai temeng untuk tetap hidup dengan lurus dan menjunjung kesucian.⁴³
4. Menanamkan baik-baik dalam hati dan pikiran bahwa “saya memiliki hak penuh atas tubuh dan jiwa saya” tidak ada yang boleh berhak menyakiti atau merampas hak kamu sendiri.
5. Kamu adalah bos atas diri kamu sendiri. Jika terjadi kekerasan, lawanlah dan katakan tidak.
6. Tidak ada cinta dengan kekerasan. Jika seorang pacar memukul atas dasar cinta, jangan pernah percaya.
7. Beritahu keluarga dan orang-orang terdekat kamu jika terjadi kekerasan yang dilakukan oleh pacar kamu sendiri.
8. Jika mendapatkan ancaman langsung terhadap keselamatan, segera laporkan ke polisi atau pihak berwenang lainnya.⁴⁴

⁴³ Soni Set, *Op.Cit.*, Hlm 62

⁴⁴ Aditya P. Manjarang dan Intan Aditya, *Op.,Cit.* hlm 17