

KECENDERUNGAN DEPRESI PADA INDIVIDU YANG MENGALAMI KEKERASAN DALAM PACARAN

Ike Dwiastuti

Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Malang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat keadaan kecenderungan depresi individu yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Teknik yang digunakan adalah penelitian kualitatif studi kasus yang menggunakan desain multi kasus holistik. Penelitian ini menggunakan empat orang individu berusia 22-24 tahun sebagai subjeknya dan satu orang significant others untuk memperkaya data. Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik wawancara dengan subyek, satu orang significant others, observasi, self-monitoring, dan skala depresi. Analisis data menggunakan teknik explanation building dan penjodohan pola (pattern matching). Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang mengalami kekerasan dalam pacaran cenderung mengalami depresi. Pola lingkaran kekerasan yang dialami berulang kali menyebabkan mereka tidak dapat menghindari, cenderung menerima, dan terbentuk pola pemikiran negatif tentang diri sendiri dan masa depannya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bahwa kekerasan dalam pacaran dapat menyebabkan kecenderungan depresi pada individu yang mengalaminya. Kondisi mental depresi ini menyebabkan ia tidak dapat keluar dari situasi kekerasan tersebut.

Kata kunci: depresi, kekerasan dalam pacaran

PENDAHULUAN

Penggolongan kekerasan berdasarkan pelakunya, terbagi menjadi dua, yaitu *crime violence* dan *intimate violence* (Koss, 1990; dalam Rollins, 1996:197). *Crime violence* adalah kekerasan yang dilakukan orang asing atau orang yang benar-benar tidak dikenal oleh korbannya. Contoh, pembunuhan, perampokan, pelecehan dan perkosaan yang dilakukan orang tidak dikenal. Sedangkan *intimate violence* adalah kekerasan yang dilakukan orang-orang yang dikenal oleh korban, misalnya anggota keluarga, orang tua, suami/istri, pacar bahkan teman. Contoh kekerasan ini adalah *child abuse, incest, marital rape, date rape, wife battering, courtship violence/dating violence* dan *elder abuse*.

Intimate violence yang terjadi saat pacaran biasa disebut dengan kekerasan dalam pacaran (*dating violence*). Seperti yang diberitakan dalam Infotaimen Star TV 7 pada hari Selasa 12 April 2005, memberitakan kekerasan dalam pacaran yang dialami Merry Putriana, seorang presenter. Merry Putriana dipukul oleh pacarnya dimuka hingga luka dan lebam disekitar rahang. Peristiwa tersebut terjadi ketika Merry bertamu ke rumah pacarnya itu, dan terjadi pertengkaran, tidak dijelaskan karena apa.

Kekerasan dalam pacaran seperti fenomena gunung es. Data yang tercatat hanyalah sebagian kecil dari angka sesungguhnya. Kompas (4 Maret 2002) melaporkan bahwa Rumah Sakit Bhayangkara di Makassar dari tahun 2000-2001 menangani 7 kasus kekerasan dalam pacaran. Sedangkan Zulfah (dalam <http://situs.kesrepro.info>) menghimpun data bahwa PKBI Yogyakarta dari bulan Januari hingga Juni 2001 saja, terdapat 47 kasus kekerasan dalam

pacaran, 57% di antaranya adalah kekerasan emosional, 20% mengaku mengalami kekerasan seksual, 15% mengalami kekerasan fisik, dan 8% lainnya merupakan kasus kekerasan ekonomi. Catatan LSM Rifka Annisa, yang bergerak di bidang kesehatan reproduksi dan gender di Yogyakarta, menemukan bahwa sejak tahun 1994–2001, dari 1683 kasus kekerasan yang ditangani, 385 diantaranya adalah KDP, sepanjang tahun 2002 terdapat 97 kasus. Rifka Annisa (dalam www.rifka-annisa.or.id) disebutkan bahwa pada bulan Januari hingga April 2005, ada 80 kasus kekerasan dalam pacaran. Komnas Perempuan (Sagala, 2004; dalam www.pikiran-rakyat.com) mencatat, sepanjang tahun 2003, ada 5.934 kasus kekerasan dan 266 (10%) diantaranya adalah kekerasan dalam pacaran.

Dating Violence Resource Center (dalam www.ncvc.org/dvrc) mengungkap fakta bahwa usia yang rawan mengalami kekerasan dalam pacaran adalah antara 16 tahun hingga 24 tahun. Laporan American Psychological Association (dalam www.apa.org), disebutkan bahwa usia 15 tahun juga rawan terhadap kekerasan dalam pacaran. Bahkan Slashinski (2004; dalam www.gilsinc.com) melaporkan bahwa remaja putri usia 14-17 tahun dua kali lebih beresiko dibanding remaja putra menjadi korban perkosaan atau pelecehan seksual. Usia tersebut rawan karena mereka mulai untuk berkencan, dan hal ini sesuai dengan tugas perkembangan masa remaja dan dewasa awal menurut Havighurst (1961; dalam Hurlock, 1980:10), yaitu masa untuk memilih pasangan, belajar hidup dengan tunangan, mempersiapkan perkawinan dan keluarga.

Kekerasan dalam pacaran secara fisik dapat berakibat luka-luka fisik hingga kematian, selain itu juga mengakibatkan dampak psikologis (Armour, 2002; dalam www.advocatesforyouth.org). Menurut Slashinski (2004; dalam www.gilsinc.com), korban biasanya menjadi lebih terlibat dalam perilaku beresiko, termasuk penggunaan obat-obatan terlarang, perilaku seks berbahaya, dan kenakalan. Mereka juga menjadi rendah diri (low self esteem), dan mengalami post-traumatic stress disorder. Kekerasan dalam pacaran akan berakibat lebih parah pada remaja putri daripada remaja putra. Selain itu, korban akan merasa sedih, bingung, malu, cemas, rasa bersalah, tidak percaya diri dan tidak percaya orang lain, dan kehilangan nafsu makan (www.wcstx.com/teendatv.htm). Penelitian Callahan (2003:664), ditemukan bahwa korban kekerasan dalam pacaran, baik perempuan maupun laki-laki, akan mengalami *lower psychological well-being*, termasuk didalamnya adalah meningkatnya kecemasan, depresi, menurunnya kepercayaan diri dan kepuasan hidup.

Berdasarkan berbagai penelitian di atas, diketahui bahwa individu yang mengalami kekerasan dalam pacaran beresiko untuk mengalami kecenderungan depresi. Berdasarkan latar belakang yang telah diungkapkan, maka permasalahan yang hendak dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana keadaan kecenderungan depresi remaja yang mengalami kekerasan dalam pacaran? Mengapa individu yang mengalami kekerasan dalam pacaran dapat mengalami kecenderungan depresi? Apakah kecenderungan depresi korban kekerasan dalam pacaran mempengaruhi keputusannya untuk tetap bersama pasangan yang abusif?

REMAJA

Remaja merupakan transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Santrock, 2002:7,72). Perubahan banyak terjadi pada masa transisi, baik itu perubahan fisik, kognitif, emosi dan sosial. Pada masa transisi banyak terjadi perubahan, tetapi kontinuitas tetap mewarnai periode

ini (Santrock, 2002:74). Usia yang tergolong remaja adalah antara 12-21 tahun. Pada umumnya pengelompokan tahapan perkembangan remaja dibagi menjadi tiga, yaitu: usia 12-14 tahun adalah masa remaja awal, usia 15-17 tahun adalah masa remaja madya, dan usia 18-21 tahun adalah remaja akhir.

Masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”, suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan hormon (Hurlock, 1980:212). Masa ini berkembang emosi atau perasaan-perasaan dan dorongan-dorongan baru yang belum pernah dialami sebelumnya, seperti perasaan cinta, rindu, dan keinginan untuk berkenalan lebih intim dengan lawan jenis (Syamsu, 2002:197). Bila dilihat dari kondisi sosial, meningginya emosi tersebut dikarenakan anak laki-laki dan perempuan berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi baru, sedangkan selama masa kanak-kanak ia kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan-keadaan itu. Tidak semua remaja mengalami masa “badai dan tekanan”, namun benar juga bila sebagian besar remaja mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan harapan sosial baru (Hurlock, 1980:213).

Perubahan yang terjadi pada remaja adalah dalam hal sikap dan perilaku sosial, yang paling menonjol terjadi di bidang hubungan heteroseksual. Waktu yang singkat remaja mengadakan perubahan radikal, yaitu dari tidak menyukai lawan jenis sebagai teman menjadi lebih menyukai teman dari lawan jenisnya daripada teman sejenis (Hurlock, 1980:214). Masa ini berkembang “social cognition”, yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat nilai-nilai maupun perasaannya. Pemahaman ini mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan mereka (terutama teman sebaya), baik melalui jalinan persahabatan maupun percintaan (pacaran) (Syamsu, 2002:198).

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu: pertama, sepanjang masa anak-anak, setiap masalah sebagian besar diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, karena para remaja merasa diri mandiri sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri menolak bantuan orang tua dan guru-guru (Hurlock, 1980:208).

Tugas-tugas perkembangan masa remaja antara lain, mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun perempuan, mencari dan menemukan calon pasangan hidup, mempersiapkan perkawinan dan keluarga, dan mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya (Havighurst, 1961; dalam Hurlock:10).

KEKERASAN DALAM PACARAN

Dua sumber kekerasan interpersonal (interpersonal violence), yaitu *crime violence* dan *intimate violence* (Koss, 1990; dalam Rollins, 1996:197). Kekerasan dalam pacaran termasuk dalam *intimate violence*, yaitu kekerasan yang dilakukan oleh orang yang dikenal korban.

Bentuknya dapat berupa perilaku aktual atau ancaman kekerasan fisik, seksual, psikologis dan emosional oleh pasangan, mantan pasangan, pacar, mantan pacar atau kenalan lainnya (Meadows, 2004:44).

Sugarman dan Hotaling (1989; dalam Rollins, 1996:220), berpendapat bahwa kekerasan dalam pacaran adalah perilaku ataupun ancaman tindakan kekerasan fisik oleh minimal seorang dari hubungan dua orang yang belum menikah pada seorang lainnya dalam konteks proses pacaran.

Kekerasan dalam pacaran dapat berbentuk bermacam-macam, antara lain kekerasan psikologis, kekerasan fisik, kekerasan seksual, dan kekerasan ekonomi. Faktor-faktor yang menyebabkan beresiko terjadi kekerasan dalam pacaran adalah terutama pada pendapatan keluarga rendah, rendahnya pendidikan, tingkat stres yang tinggi, dan lingkungan yang mendukung norma patriaki (Rollins, 1996:221).

Kekerasan dalam pacaran termasuk dalam *intimate violence*, yang mengikuti satu siklus dimana setiap fase saling berhubungan dengan fase lainnya. Pola yang berkembang dalam sebuah hubungan yang dilandasi kekerasan dikemukakan oleh Lenore Walker (1989; dalam Rollins, 1996: 230-231), yang diistilahkan dengan *cycle of violence*, siklus ini terdiri atas tiga fase, yaitu: *The Tension Building Phase*, *The Acute Battering Incident*, dan *Tranquil Phase* (Reda).

Penelitian Callahan (2003:664; dalam www.sagepub.com), ditemukan bahwa korban kekerasan dalam pacaran, baik perempuan maupun laki-laki, akan mengalami lower psychological well-being, termasuk didalamnya adalah meningkatnya kecemasan, depresi, menurunnya kepercayaan diri dan kepuasan hidup. Para remaja putri mengalami posttraumatic stress dan dissociation, sedangkan para remaja putra mengalami kecemasan, depresi dan posttraumatic stress.

DEPRESI

Depresi adalah kondisi emosional yang ditandai oleh adanya kesedihan, ketakutan, perasaan tak berguna, perasaan bersalah, penarikan diri dari orang lain, sulit tidur, kehilangan nafsu makan dan seksual, kehilangan minat dan kesenangan terhadap aktivitas yang biasa dilakukan sehari-hari (Davidson & Neale, 1993:225).

Depresi dapat dikenali dengan memperhatikan gejala-gejala yang muncul. Greenberger & Padesky (2004:186) menjelaskan yang termasuk gejala-gejala depresi, adalah kognitif, perubahan perilaku, fisik dan emosional. Gejala-gejala kognitif meliputi mencela diri sendiri, tanpa harapan, keinginan bunuh diri, kesulitan berkonsentrasi, dan negativistis secara umum. Perubahan perilaku yang terkait dengan depresi adalah menarik diri dari orang lain, tidak banyak melakukan aktivitas yang menyenangkan, dan memiliki kesulitan untuk memulai berbagai macam aktivitas. Yang termasuk gejala-gejala fisik antara lain meliputi insomnia (sulit tidur), tidur tidak banyak atau kurang dari biasanya, mudah capai, makan lebih banyak atau kurang, dan perubahan berat badan. Sedangkan gejala-gejala emosional meliputi perasaan sedih, jengkel, rasa bersalah, dan gugup.

Pendekatan psikologis dalam memahami penyebab dari depresi, yaitu:

a. Teori Kognitif

Beck (1967; dalam Greenberger & Padesky, 2004:189-191), menunjukkan bahwa depresi ditandai oleh pola pikir yang sebenarnya mempertahankan suasana hati yang depresi. Beck mengelompokkan pikiran negatif individu yang mengalami depresi menjadi tiga kategori, yang dinamakan trias kognitif, yaitu:

1. Pemikiran Negatif tentang Diri Sendiri

Hampir setiap orang yang mengalami depresi memiliki jenis pemikiran mencela diri sendiri. Pemikiran ini tentu saja merusak karena menimbulkan perasaan rendah diri, rasa percaya diri yang rendah, dan masalah-masalah hubungan dengan orang lain, dan pemikiran semacam ini menghambat keinginan kita untuk melakukan banyak hal untuk merasa lebih baik.

Individu menganggap dirinya sendiri sebagai orang yang tidak mampu (*inadequate*), tidak berharga dan cenderung menganggap bahwa pengalaman-pengalaman tidak menyenangkan yang dialaminya terjadi karena adanya kerusakan, kesalahan atau kekurangan dalam dirinya sendiri secara fisik maupun mental. Dia memandang dirinya sebagai orang yang tidak disukai dan tidak dihargai karena adanya anggapan bahwa dirinya tidak berharga dan adanya penolakan terhadap dirinya sendiri.

2. Pemikiran Negatif tentang Dunia

Pemikiran negatif tentang pengalaman saat ini merupakan salah satu tanda pemikiran depresif. Pemikiran negatif tentang dunia adalah satu cara berpikir saat kita memperhatikan dan mengingat berbagai aspek negatif dari suatu pengalaman dengan lebih jelas daripada berbagai peristiwa positif atau netral.

Individu yang bersangkutan secara terus-menerus akan mengartikan interaksi dirinya dengan lingkungan sebagai suatu bentuk kegagalan, kehilangan dan penghinaan. Dia juga melihat bahwa hidupnya penuh dengan kerusakan dan kegagalan, dan banyak sekali rintangan yang dapat menjadikan dirinya terguncang dan terancam.

3. Pemikiran Negatif tentang Masa Depan

Orang yang mengalami depresi akan membayangkan bahwa masa depan akan menjadi sepenuhnya negatif. Prediksi atau antisipasi bahwa berbagai peristiwa akan berakhir dengan negatif disebut dengan keadaan-tanpa-harapan (*hopelessness*). Contoh, adanya pemikiran: “tidak ada seorang pun yang menyukaiku”, “aku tidak akan pernah mampu dalam hal ini”.

Individu yang bersangkutan mempunyai anggapan bahwa kesulitan yang dialaminya akan terus berlanjut. Dia juga melihat masa depan sebagai sesuatu yang menimbulkan penderitaan, frustrasi dan kehilangan.

Beck (1967; dalam Seligman, 2001:270) mengemukakan teori tentang *error in logic* (distorsi kognitif), yaitu adanya kesalahan penting dalam pikiran yang menjadi karakter individu depresif, yaitu:

1. Overgeneralisasi
Mengambil kesimpulan menyeluruh berdasarkan peristiwa tunggal.
2. Abstraksi Selektif
Memfokuskan pada detail yang tidak penting, sementara mengabaikan ciri situasi yang lebih penting.
3. Pembesaran dan Pengecilan
Membesar-besarkan peristiwa buruk yang kecil dan mengecilkan peristiwa besar yang baik dalam menilai kinerja.
4. Personalisasi
Secara salah merasa bertanggung jawab atas kejadian buruk di dunia.
5. Pengambilan Kesimpulan yang Semena-mena
Mengambil kesimpulan, sementara hanya sedikit bukti yang mendukungnya.

KECENDERUNGAN DEPRESI REMAJA YANG MENGALAMI KEKERASAN DALAM PACARAN

Remaja masa kini lebih memiliki kontrol atas proses kencan mereka. Fungsinya telah bergeser, tidak hanya sebagai perkenalan menuju pernikahan. Kencan merupakan suatu usaha bagi pasangan untuk lebih leluasa dalam proses memilih pasangan hidup (Olson & DeFrain, 2003:291). Tidak semua hubungan pacaran dapat berlangsung sesuai dengan harapan. Proses pacaran ternyata rawan dengan terjadinya kekerasan. Kekerasan dalam pacaran adalah semua perilaku mengontrol, menyiksa, memaksa, mengancam dan agresi oleh minimal seorang pada seorang lainnya dalam hubungan romantis dua orang yang belum menikah dalam konteks proses pacaran, termasuk pada pasangan homoseksual (Sugarman dan Hotaling, 1989; United States Departement of Justice, www.coolnurse.com/dating_violence.htm), bentuknya berupa kekerasan verbal, emosional, fisik, seksual atau kombinasi diantaranya, Sehingga salah satu pihak merasa terpaksa, tersinggung, dan tersakiti dengan apa yang telah dilakukan pasangannya (Dating Violence Resource Center; dalam www.ncvc.org/dvrc).

Penelitian Callahan (2003:664; dalam www.sagepub.com, diakses 30 April 2005), ditemukan bahwa korban kekerasan dalam pacaran, baik perempuan maupun laki-laki, akan mengalami lower psychological well-being, termasuk didalamnya adalah meningkatnya kecemasan, depresi, menurunnya kepercayaan diri dan kepuasan hidup.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif digunakan dalam penelitian ini, karena sangat tepat untuk menjelaskan

kompleksitas perilaku manusia. Berdasarkan tujuannya, penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif, karena ingin mengetahui gambaran kecenderungan depresi individu yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Teknik yang digunakan adalah penelitian studi kasus yang menggunakan desain multi kasus holistik.

Penelitian ini menggunakan empat orang individu berusia 22-24 tahun sebagai subjeknya dan satu orang significant others untuk memperkaya data. Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik wawancara dengan subyek, satu orang significant others, observasi, self-monitoring, dan skala depresi. Analisis data menggunakan teknik explanation building dan penjodohan pola (pattern matching).

HASIL

Berikut merupakan hasil penelitian terhadap empat subjek dengan teknik pengambilan data dengan subyek dan satu orang significant others:

Tabel 1 : Hasil Penelitian Empat Subyek

Depresi	S1	S2	S3	S4
Penyebab	Sering merasa disalahkan, takut, pesimis.	Takut, dan pesimis.	Sering merasa disalahkan.	Merasa bersalah, takut, pesimis.
Gejala:				
1. Emosional	Merasa bersalah, tidak percaya diri,	Merasa sedih, sakit hati, tertekan,	Merasa bersalah, tertekan, tidak nyaman, cemas	Merasa bersalah, minder, tertekan, mudah menangis.
2. Kognitif	Merasa tidak berharga, merasa tidak ada jalan keluar	Merasa rendah diri, tidak mampu, merasa hidup tidak bermanfaat	Ragu-ragu, dan pesimis,	Merasa seperti pecundang
3. Motivasional	Tidak berminat dengan hobinya lagi, malas beraktivitas	Malas mengerjakan tugas-tugasnya.	Tergantung, tidak ingin menghadapi hari esok.	Menjadi tergantung

4. Perilaku	Merasa tidak produktif, tidak konsentrasi	Konsentrasi berkurang, aktivitas sedikit	Sulit konsentrasi,	Sulit konsentrasi, menjadi tidak produktif
5. Somatis	Tidak nafsu makan, sering sakit.	Cepat lelah, sering sakit, susah tidur.	Tidak nafsu makan, badannya kurus.	Memuntahkan makanan, badannya kurus.
Akibat KDP lainnya	Tidak punya teman, kuliah terhambat, jadi lebih cerewet dan kasar.	-	Merasa lelah, tidak bebas, menjaga sikap	Muncul perilaku negatif, tidak percaya pada orang lain.

PEMBAHASAN

Kekerasan dalam pacaran adalah semua perilaku mengontrol, menyiksa, memaksa, mengancam dan agresi oleh seorang pada seorang lainnya dalam hubungan romantis dua orang yang belum menikah dalam konteks proses pacaran, bentuknya berupa kekerasan verbal, emosional, fisik, seksual atau kombinasi diantaranya, sehingga salah satu pihak merasa terpaksa, tersinggung, dan tersakiti dengan apa yang telah dilakukan pasangannya (Sugarman & Hotaling, 1989; dalam Rollins, 1996:220).

Keempat Subjek dalam penelitian ini mengalami kekerasan yang dilakukan oleh pasangannya dalam konteks proses pacaran. Salah satu kekerasan yang dialami semua subjek ini adalah kekerasan psikologis, yaitu subjek merasa dibatasi, diatur, disalahkan atas sesuatu yang bukan kesalahannya, dihina, diremehkan dan dibentak-bentak bila pasangannya marah. Selain kekerasan psikologis, subjek pada kasus 1, 2, dan 4, mengalami kekerasan fisik. Subjek 2 sering dilempari benda-benda ke dekat dirinya, sedangkan Subjek 1 dan 4 selain dilempari benda-benda juga mengalami kekerasan fisik nyata, seperti sering dipukul, ditampar dan didorong hingga menabrak tembok. Kekerasan seksual juga dialami oleh subjek 1 dan 4, bila mereka menolak aktivitas seksual, maka mereka akan dikasari secara psikologis dan fisik.

Kekerasan yang dialami, meskipun hanya satu bentuk kekerasan, membawa dampak psikologis dan fisik bagi subjek. Seperti pada subjek 3, dari segi psikologis, subjek jadi merasa tertekan dan merasa bersalah, dari segi fisik subjek jadi jauh lebih kurus dan badannya terlihat rapuh, tidak bertenaga, badannya sedikit membungkuk.

Pola yang berkembang dalam sebuah hubungan yang dilandasi kekerasan dikemukakan oleh Lenore Walker (1989; dalam Rollins, 1996: 230-231), yang diistilahkan dengan *cycle of violence*, siklus ini terdiri atas tiga fase, yaitu: fase pertama merupakan periode meningkatnya ketegangan hubungan (*tension builds*). Fase kedua dinamakan juga *period of inevitability* dimana korban tidak mungkin menghindari dari kekerasan yang dialaminya. Fase ketiga dinamakan juga *a period of loving contrition*. Sebuah periode dimana korban lebih memilih untuk menerima apa yang dialaminya, sebab mereka mengalami banyak kekerasan sehingga tidak mampu menghindari.

Seperti yang dialami oleh keempat subjek, kekerasan diawali dengan kekerasan psikologis, yaitu seperti dihina, diremehkan dan dibentak-bentak, kemudian ada yang berlanjut dengan kekerasan fisik, seperti subjek 1,2, dan 4. Setelah kekerasan terjadi dan subjek menunjukkan sikap sedih atau akan meminta putus, biasanya pasangannya akan bersikap baik, meminta maaf atau memanjakan subjek. Tetapi dilain waktu kekerasan tersebut akan terulang lagi, sehingga subjek merasa tidak mampu lagi menghindari dan menerima semua perilaku pasangannya dan memilih tetap menjalin hubungan. Seperti yang terjadi pada subjek 2, karena sudah terlalu sering meminta maaf tetapi kekerasan tetap terjadi, akhirnya dia tidak merespon kekerasan yang dilakukan oleh pasangannya.

Aaron T. Beck (1967; dalam Greenberger & Padesky, 2004:189-191), menunjukkan bahwa depresi ditandai oleh pola pikir yang sebenarnya mempertahankan suasana hati yang depresi. Beck mengelompokkan pikiran negatif individu yang mengalami depresi menjadi tiga kategori, yang dinamakan trias kognitif, yaitu: Pemikiran Negatif tentang Diri Sendiri, Pemikiran Negatif tentang Dunia dan Pemikiran Negatif tentang Masa Depan.

Kekerasan yang terjadi berulang-ulang, menyebabkan keempat subjek merasa tidak berharga, karena subjek berpikir bahkan orang yang disangka menyayangnya melakukan kekerasan. Sehingga subjek merasa menganggap dirinya sendiri sebagai orang yang tidak mampu, tidak berharga dan cenderung menganggap bahwa pengalaman-pengalaman tidak menyenangkan yang dialaminya terjadi karena adanya kesalahan atau kekurangan dalam dirinya sendiri. Seperti yang diungkapkan oleh subjek 4 bahwa dirinya merasa ucapan pasangannya yang menghina itu benar, sehingga merasa dirinya kurang dan mengusahakan tampil sempurna. Selain itu keempat subjek juga membayangkan bahwa masa depan akan menjadi sepenuhnya negatif. Prediksi atau antisipasi bahwa berbagai peristiwa akan berakhir dengan negatif disebut dengan keadaan-tanpa-harapan (*hopelessness*). Keadaan demikian dialami oleh keempat subjek, begitu pula subjek 2, karena sudah kenal dan merasa diterima baik oleh keluarga besar pasangannya, subjek tetap bertahan dengan pasangannya, karena merasa tidak yakin ada keluarga lain yang dapat menerima dirinya. Pikiran-pikiran inilah yang dapat membuat subjek merasa depresi.

Greenberger & Padesky (2004:186) menjelaskan yang termasuk gejala-gejala depresi, adalah emosional, distorsi kognitif, motivasional, perubahan perilaku, dan gangguan somatis. Yang meliputi gejala-gejala kognitif adalah mencela diri sendiri, tanpa harapan, keinginan bunuh diri, kesulitan berkonsentrasi, dan negativistis secara umum. Perubahan perilaku yang terkait dengan depresi adalah menarik diri dari orang lain, tidak banyak melakukan aktivitas yang menyenangkan, dan memiliki kesulitan untuk memulai berbagai macam aktivitas. Yang termasuk gejala-gejala somatis antara lain meliputi insomnia (sulit tidur), tidur tidak banyak

atau kurang dari biasanya, mudah capai, makan lebih banyak atau kurang, dan perubahan berat badan. Sedangkan gejala-gejala emosional meliputi perasaan sedih, jengkel, rasa bersalah, dan gugup. Gejala motivasional, ditandai dengan hilangnya motivasi untuk mengambil peran dalam aktivitas-aktivitas yang biasanya dilakukannya. Munculnya keinginan untuk menghindar, melarikan diri dan menarik diri dari segala aktivitas. Munculnya keinginan untuk bunuh diri. Menjadi lebih tergantung pada orang lain ataupun pada keberadaan suatu benda.

Berdasarkan hasil penelitian, keempat subjek mengalami gejala-gejala depresi baik saat sedang menjalin hubungan dengan pasangan yang melakukan kekerasan, juga setelah tidak menjalin hubungan. Seperti pada kasus 2 dan kasus 4, subjek tidak lagi bersama dengan pasangan yang melakukan kekerasan, tetapi subjek masih sering merasa sedih, kecewa, merasa tidak berharga, merasa tidak percaya diri dan gejala depresi lainnya. Sedangkan subjek yang masih menjalin hubungan dengan pasangannya, yaitu subjek 1 dan subjek 4, sudah sampai taraf pasrah karena merasa tidak ada jalan keluarnya.

KESIMPULAN

1. Individu yang mengalami kekerasan dalam pacaran beresiko cenderung mengalami depresi. Gejala depresi yang ditunjukkan antara lain:
 - a. Gejala emosional : merasa bersalah, merasa takut, tidak percaya diri, merasa tertekan, merasa sedih dan sering menangis.
 - b. Gejala kognitif : merasa pesimis, merasa tidak ada jalan keluar, ragu-ragu, merasa hidup tidak bermanfaat, merasa seperti pecundang.
 - c. Gejala motivasional: merasa tergantung, merasa tidak ingin menghadapi hari esok, malas beraktivitas dan malas mengerjakan tugasnya.
 - d. Gejala perilaku: menjadi tidak produktif, kurang konsentrasi, dan aktivitasnya sedikit.
 - e. Gejala somatis: nafsu makan berkurang, sulit tidur, sering sakit, cepat lelah.
2. Individu yang mengalami kekerasan dalam pacaran dapat mengalami kecenderungan depresi dikarenakan kekerasan psikologis, fisik atau seksual yang terjadi menyebabkan individu mengembangkan pola pikir negatif tentang diri sendiri dan tentang masa depan. Pola pikiran inilah yang membuat individu tersebut merasa depresi, yaitu menyalahkan diri sendiri atas kekerasan yang dialaminya, merasa tertekan karena tidak terima dengan perlakuan pasangannya tetapi tidak ingin berpisah, merasa masa depan suram dan merasa dirinya telah berdosa.
3. Korban kekerasan dalam pacaran memilih tetap bertahan dalam hubungan yang penuh kekerasan, dipengaruhi oleh pola pikir korban yang cenderung depresif. Pola kekerasan yang terjadi diawali dengan meningkatnya ketegangan, yaitu pertengkaran semakin sering terjadi disertai dengan kekerasan psikologis. Namun, respon individu tersebut diam saja dan tidak melawan, karena mempunyai keyakinan-keyakinan irasional, seperti adanya kebutuhan untuk berdekatan dengan pasangannya atau takut tidak ada orang lain yang akan menerimanya selain pasangannya saat ini. Hingga kekerasanpun meningkat menjadi kekerasan fisik. Meskipun pasangannya tersebut kemudian memperlihatkan penyesalannya, tetapi kekerasan terjadi lagi, hingga

berulang-ulang. Pada akhirnya individu merasa tidak dapat menghindar dan lebih menerima keadaannya.

SARAN

Beberapa saran berdasarkan hasil penelitian, antara lain:

1. Bagi individu yang mengalami kekerasan dalam pacaran disarankan segera mencari bantuan, sebab dapat berakibat ia mengalami kecenderungan depresi yang akan mengurangi kualitas hidupnya.
2. Bagi orang atau lembaga yang menangani anak dan remaja dalam mengatasi kekerasan disarankan untuk memberi bantuan psikoterapi untuk mengatasi kecenderungan depresi korban, sebab pemikiran yang cenderung depresi kurang optimal untuk menyadarkan korban agar memutuskan hubungan yang penuh kekerasan tersebut.
3. Bagi remaja yang sedang menjalin relasi berpacaran, disarankan untuk waspada terhadap gejala-gejala kekerasan yang ditunjukkan oleh pasangan. Apabila pasangan menunjukkan gejala kekerasan, disarankan untuk segera mengakhiri hubungan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Armour, M (2002). *The Facts: Dating Violence Among Adolescents*. <http://www.advocatesforyouth.org/publications/factsheet/fsdating.htm>. Diakses 13 April 2005
- Callahan, Michelle R T, Richard M. & Saunders, D G. (2003). Adolescent Dating Violence Victimization and Psychological Well-Being. *Journal of Adolescent Research*, Vol. 18, No. 6, November 664-681. <http://www.sagepub.com/prsw/overviews/pdfs/Callahan-Article.pdf>; Sage Publication, Diakses 30 April 2005
- Dating Violence Resource Center (2002). *Teen Dating Violence & Campus Dating Violence: Fact Sheet*. <http://www.ncvc.org/dvrc>. Diakses 24 April 2005
- Davidson, G C. & Neale, J M. (1993). *Abnormal Psychology: Sixth Edition*. New York: John Willy & Sons, Inc
- Greenberger, D & Padesky, C A. (2004). *Manajemen Pikiran*. Bandung: Mizan <http://www.rifka-annisa.or.id/dataKasus.php>, Diakses 17 April 2005
- Hurlock, E B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Kompas. (4 Maret 2002). *Budaya Berperan Tingkatkan Kasus-Kasus Kekerasan*. <http://www.kompas.com/kompas-cetak/0203/04/dikbud/buda36.htm>. Diakses 17 April 2005
- Meadows, R J. (2004). *Understanding Violence and Victimization*. New Jersey: Prentice Hall
- Olson, D H. & DeFrain, J (2003). *Marriages and Families: Intimacy, Diversity, and Strengths*. New York: McGraw-Hill
- Rollins, J H. (1996). *Women's Mind and Women's Body*. New Jersey: Prentice Hall
- Sagala, V R. (2004). *Angka-Angka, Megawati, dan Pemilu 2004*. <http://www.pikiran-rakyat.com/cetak/0204/07/0802.htm>, Diakses 17 April 2005
- Santrock, J W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Seligman, Martin E.P., Walker, E F. & Rosenhan, D L. (2001). *Abnormal Psychology*. USA: Norton & Company, Inc
- Slashinski, M J. (2004). *Girls and Violence*. <http://www.gilsinc.com/ic/content/GirlsandViolence.pdf>. Diakses 30 April 2005

- Syamsu Y L. (2002). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Rosda
- Teen Dating Violence*. <http://www.wcstx.com/teendatv.htm>, Diakses 13 April 2005
- United States Departement of Justis (2002). *Teen Dating Violence*.
http://www.coolnurse.com/dating_violence.htm. Diakses 24 April 2005
- What's The First Step in Turning The Situation Around?*. <http://www.apa.org/pi/pii/teen/teen10.html>. Diakses 24 April 2005
- Zulfah. *Kekerasan Dalam Pacaran: Sebuah Fenomena yang Terjadi pada Remaja*.
<http://situs.kesrepro.info/gendervaw/des/2004/gendervaw02.htm>. diakses 13 April 2005