

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Banyaknya individu yang ingin lebih unggul dibanding yang lain membuat kekerasan terjadi di ranah publik ataupun personal, termasuk kekerasan dalam pacaran. Belum memiliki pengetahuan mendasar mengenai bagaimana berelasi dengan pasangan bisa dijadikan PR (pekerjaan rumah) utama yang harus diselesaikan. Belum lagi dampak negatif yang akan diterima sebagai korban, itu merupakan hal yang berat bagi korban tersebut, bukan hanya soal fisik namun juga psikis.

Menurut CATAHU (Catatan Tahunan) Komnas Perempuan kekerasan di ranah personal mengalami peningkatan sebanyak 4% pada tahun 2020 yang terhimpun dari berbagai layanan seluruh Indonesia termasuk Cirebon. Yang mana tidak menutup kemungkinan bahwa di IAIN Syekh Nurjati juga terdapat kekerasan khususnya kekerasan dalam pacaran atau selanjutnya akan disingkat sebagai KDP.

KDP memiliki dampak negatif terhadap diri penyintas yaitu mudah bersedih, selalu merasa bersalah dan menurunnya tingkat kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan modal utama untuk berkomunikasi juga bersosialisasi, maka jika seseorang mengalami tingkat penurunan dalam hal tersebut akan kesulitan dalam berkehidupan. Karena hakikatnya manusia juga untuk bersosial.

Dalam setiap permasalahan, konseling dapat masuk di dalamnya tergantung tingkat ringan atau tingginya gangguan tersebut, terapis dapat memilih teori dan teknik apa yang paling tepat diberikan kepada klien. Konseling REBT dirasa pantas dalam menangani gangguan ringan dan spesifik seperti turunnya kepercayaan diri yang diakibatkan oleh kekerasan dalam pacarana. Di dalam REBT terapis berfokus pada pemberian edukasi kepada klien untuk perubahan pikiran dan perilakunya menjadi lebih baik.

Pacaran biasanya dialami oleh sekurang-kurangnya oleh remaja yang baru bersosial dengan lawan jenisnya. Masa remaja telah dimulai yaitu kira-kira pada usia 10 sampai 13 yang disebut pula sebagai masa remaja awal (Santrock, 2013). Masa remaja awal (*early adolescence*) diperkirakan sama dengan masa sekolah menengah pertama (SMP). Pada masa tersebut seseorang mulai memasuki masa pubertas yang juga merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Menurut Santrock (2013) pubertas atau *puberty* adalah perubahan pada kematangan fisik yang meliputi perubahan tubuh dan hormonal yang terutama terjadi selama masa remaja awal. Pubertas merupakan periode dimana seorang individu mulai mengalami kematangan pada organ reproduksi. Pubertas dimulai saat perubahan fisik yang terjadi pada perempuan atau laki-laki sebagai individu dari masa kanak-kanak menjadi dewasa.

Menurut Safitri (2013), pacaran merupakan hubungan yang dijalin oleh dua orang dikarenakan adanya ketertarikan fisik maupun nonfisik yang dibangun di atas komitmen diantara keduanya. Pacaran merupakan sebuah komitmen yang dirajut oleh dua orang untuk menghubungkan keduanya ke jenjang yang lebih serius (pernikahan), proses pacaran tersebut dianggap sebagai proses perkenalan antara keduanya. Menurut Fajri & Nisa (2019), kencan juga sering dilihat sebagai proses yang dilakukan untuk lebih mengenal pasangan sebelum akhirnya melangsungkan pernikahan. Hubungan privat yang dilakukan oleh remaja seringkali memberikan dampak yang tidak menyenangkan dan berpengaruh pada kelangsungan hubungan tersebut, salah satunya adalah perlakuan kekerasan yang dilakukan individu terhadap pasangannya. Ketika memasuki masa remaja awal, merasa bahwa apabila tidak pacaran tergolong manusia yang ketinggalan zaman, atau tidak mengikuti tren, berbeda dengan remaja akhir, merasa bahwa pacaran adalah relasi

atas hubungan yang difokuskan untuk melangkah ke jenjang yang lebih serius (Santrock, 2003). Menurut Pittman, dkk. (Fajri dan Nisa, 2019), berpacaran pada masa remaja seringkali menarik perhatian banyak pihak karena terkadang mengandung unsur pelecehan dan kekerasan. Kekerasan dalam pacaran merupakan salah satu bentuk perilaku berupa melakukan pengendalian dan dominasi kepada pasangan, yang berupa kekerasan psikologis, kekerasan fisik maupun kekerasan seksual yang dapat menimbulkan kerugian ataupun cedera. Wakerle dan Wolfe (dalam Fajri dan Nisa, 2019) menyatakan bahwa kekerasan dalam pacaran umumnya terjadi kisaran usia 15-16 tahun. Namun, kekerasan dalam pacaran umumnya terjadi pada akhir masa remaja dan awal masa dewasa kisaran usia 16 hingga 24 tahun.

Kekerasan dalam pacaran terjadi karena timpangnya relasi kuasa dalam hubungan pacaran. Beberapa remaja memberikan sikap positif terhadap pacaran karena mereka merasa malu ketika tidak memiliki pacar atau biasa disebut “jomblo” (Astuti, 2009). Mereka merasa dasingkan oleh teman-temannya apabila tidak menjalin hubungan pacaran. Ketika memasuki usia remaja awal, konsep pacaran yang dipahami hanya sekedar untuk mengejar gengsi terhadap kehidupan sosial di sekitarnya. Berbeda dengan remaja awal, bagi remaja akhir konsep pacaran lebih difokuskan pada hubungan timbal balik untuk akhirnya melangkah menuju jenjang yang lebih serius (Santrock, 2003). Menurut Fakih (dalam Gender dan Pembangunan, 2001) terdapat lima ketidakadilan gender diantaranya marginalisasi atau pemiskinan perempuan, subordinasi, stereotip, kekerasan, beban ganda. Misalnya perempuan dilihat secara budaya terkenal dengan emosional, lemah lembut, dan rajin sedangkan laki-laki terkenal dengan rasional, kuat dan pemalas.

Kekerasan terhadap perempuan berlaku di ranah personal (*private*) ataupun publik. Kekerasan di ranah personal (*private*) atau bisa dikatakan korban dan pelaku berada dalam relasi kekerabatan, perkawinan dan hubungan intim lainnya baik dalam maupun di luar rumah tangga, merupakan kasus yang paling banyak dilaporkan setiap tahunnya. Menurut CATAHU (Catatan

Tahunan) Komnas Perempuan 2020 berdasarkan kasus pelaporan 2019, kasus tertinggi yang dilaporkan adalah Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT), kedua, Kekerasan dalam Pacaran (KDP), dan ketiga Incest yaitu sebanyak 1.815 kasus. (CATAHU Komnas Perempuan, 2019).

Berdasarkan database dari komunitas Cherbon Feminist menunjukkan bahwa pada tahun 2019 ada 7 orang Mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon mengadukan pengalamannya pernah menjadi korban kekerasan dalam pacaran (Cherbon Feminist, 2020). Hal inilah yang menjadikan peneliti memilih IAIN Syekh Nurjati sebagai tempat penelitian. Dari latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mendalami bagaimana dampak kekerasan dalam pacaran terhadap kepercayaan diri mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon dengan metode konseling individu teknik *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) agar individu tersebut dapat terlepas dari dampak kekerasan dalam pacaran.

Kekerasan dalam pacaran memiliki banyak dampak yang dapat berlangsung pada beberapa aspek seperti psikologis, fisik, seksual dan juga sosial. Individu yang mengalami KDP cenderung merasa trauma, depresi, stres, psikosomatis, gangguan tidur, makan dsb (Kaura & Teten, 2009). Dalam aspek fisik, individu cenderung akan mengalami luka, memar bahkan kehamilan (Safitri, 2009). Dapat juga berdampak pada aspek seksual seperti tertular penyakit kelamin (Safitri, 2009). Dalam aspek sosial, individu yang mengalami KDP dapat merasakan adanya isolasi pada dirinya, serta terhambatnya beberapa fungsi dirinya dalam mencapai prestasi dan produktivitas (Safitri, 2009).

Dampak psikologis kekerasan dalam pacaran yang mudah terlihat adalah timbulnya perubahan psikis dalam keseharian. Biasanya, seseorang yang mengalami kekerasan dalam pacaran mengalami kepercayaan diri yang menurun. Hal ini karena sebelum meluas menjadi kekerasan fisik, kekerasan dalam pacaran diawali dengan kekerasan verbal sehingga membuat korban merasa bersalah dan tidak berharga. (Pingkan, Love Line: Kekerasan Dalam Pacaran, 2013). Di dalam kasus Kekerasan Dalam Pacaran (KDP) pengalaman-

pengalaman yang dialami penyintas berbeda beda termasuk bagaimana individu bertindak dalam menghadapi kekerasan yang dialaminya. Pengalaman individu bisa dikatakan berbeda karena ada 4 bentuk Kekerasan Dalam Pacaran (KDP) diantaranya kekerasan fisik, psikis, sosial dan seksual yang mana individu bisa mengalami salah satu atau beberapa bentuk dari Kekerasan Dalam Pacaran (KDP).

Salah satu dampak dari KDP ialah menurunnya konsep diri, semakin sering korban mendapatkan tindakan kekerasan yang menyebabkan luka fisik, semakin rendah konsep diri yang dimiliki (Collin, 2006). Penelitian dari Collin (2006) juga menemukan bahwa korban KDP memiliki masalah dalam meregulasi emosi, cenderung memiliki simptom psikopatologi dan diketahui mengalami penurunan produktivitas dalam mencapai tujuan pendidikan dan juga pekerjaannya.

Kepercayaan diri merupakan modal utama dalam kehidupan bersosialisasi. Hal ini termasuk kepercayaan atas kemampuannya menjalani kehidupan didalam lingkungan yang dinamis, lingkungan juga menantang seseorang untuk mempercayai diri beserta keputusannya. Mahasiswa memiliki kegiatan dan aktifitas tertentu yang melibatkan kepercayaan dirinya, seperti berorganisasi atau hanya presentasi mata kuliah kesehariannya. Menurut Willis (1985) kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menanggulangi suatu masalah dengan situasi terbaik dan dapat memberikan sesuatu yang menyenangkan bagi orang lain.

Dalam lingkungan institut ketika seorang dosen memberikan kesempatan untuk bertanya kepada mahasiswanya, terkadang mahasiswa malu untuk bertanya, dimana disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri yang dimiliki mahasiswa tersebut. Rasa percaya diri atau yang biasa disebut juga dengan istilah *self confidence* terkait dengan dua hal yang paling mendasar dalam praktek hidup. Yang pertama adalah, *self confidence* terkait dengan bagaimana seseorang memperjuangkan keinginannya untuk meraih sesuatu (prestasi atau *performance*). Selanjutnya, yang kedua, *self confidence* terkait dengan

kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah yang menghambat perjuangannya. Orang yang kepercayaan dirinya bagus akan cenderung berkesimpulan bahwa dirinya “lebih besar” dari masalahnya. Sebaliknya, orang yang memiliki rasa percaya diri rendah akan cenderung berkesimpulan bahwa masalahnya jauh lebih besar dari dirinya. *Self confidence* dapat dikembangkan dengan adanya bantuan dari lingkungan (Iswidharmanajaya, 2004).

Institut memiliki organisasi yang dapat berpengaruh terhadap *self confidence* siswa. Menurut Kurnia (dalam Kusumawati, 2009), mengikuti organisasi merupakan salah satu upaya untuk pengembangan diri, dan melatih keterampilan berbicara di depan umum. Remaja dapat mengembangkan diri dengan menyalurkan bakat serta kreativitas yang telah dimilikinya. Adanya keterlibatan dengan organisasi juga merupakan satu upaya cukup baik untuk mengasah *self confidence*, yaitu melalui pergaulan dengan teman sebaya.

Terdapat banyak teori dalam dunia konseling, salah satunya adalah *Rational Emotive Behaviour Therapy* (REBT) yang dikembangkan oleh Albert Ellis pada pertengahan tahun 1950. Teori ini menekankan pada pemikiran individu, sehingga fokus penanganan pada pendekatan ini adalah bagaimana individu itu berpikir, menilai, memutuskan, menganalisa dan bertindak. *Rational Emotive Behavior Therapy* membantu individu menyadari bahwa mereka dapat hidup dengan lebih rasional dan lebih produktif, mengajarkan individu untuk mengoreksi kesalahan berfikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan, membantu individu mengubah kebiasaan berfikir dan tingkah laku yang merusak diri, serta mendukung konseli untuk menjadi lebih toleran terhadap diri sendiri, orang lain dan lingkungannya (Komalasari, 2011).

Menurut Corey (dalam Sri dan Imas, 2017) Pendekatan yang digunakan dalam REBT adalah *psiko-education*, yang pada dasarnya berbentuk aktif-direktif (mengarah atau membimbing) serta didaktif (mengajar). Fokus terapi REBT adalah kepada pemikiran, emosi dan Tindakan, ia dilihat sebagai proses

pembelajaran. Menurut pandangan Ellis, *Rational Emotive BehaviorTherapy* (REBT) adalah system psikoterapi yang mengajari individu bagaimana sistem keyakinannya menentukan yang dirasakan dan dilakukannya pada berbagai peristiwa kehidupan (Sri dan Imas,2017).

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian bagaimana praktik pelaksanaan konseling REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri, serta untuk menguji keefektifan dari layanan konseling REBT untuk meningkatkan kepercayaan diri. Maka penulis mencoba menyusun sebuah penelitian yang berjudul “*EFEKTIVITAS KONSELING RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPHY (REBT) DALAM MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI PENYINTAS KEKERASAN DALAM PACARAN (KDP) PADA MAHASISWA IAIN SYEKH NURJATI CIREBON*”

## **B. Rumusan Masalah**

### **a. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan bahwa korban KDP memiliki kepercayaan diri yang rendah. Intervensi yang dilakukan berkenaan dengan sulitnya korban KDP dalam percaya terhadap dirinya, dengan Konseling Individu REBT berdasarkan fakta bahwa manusia dapat berubah sesuai dengan apa yang ia pelajari. Ketidak percayaan pada dirinya menyebabkan dirinya sulit dalam bersosialisasi terhadap sekitar.

### **b. Pembatasan Masalah**

Batasan masalah berdasarkan pada uraian identifikasi masalah diatas, maka peneliti akan memfokuskan penelitian Konseling Individu REBT pada korban dampak kekerasan dalam pacaran terhadap kepercayaan diri mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

### **c. Pertanyaan Penelitian**

1. Bagaimana gambaran umum kepercayaan diri pada mahasiswa penyintas KDP di IAIN Syekh Nurjati Cirebon?

2. Bagaimana rancangan konseling REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa penyintas KDP di IAIN Syekh Nurjati Cirebon?
3. Bagaimana efektivitas konseling REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa penyintas KDP di IAIN Syekh Nurjati Cirebon?

### C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitiannya adalah:

- a. Untuk mengetahui gambaran umum kepercayaan diri pada mahasiswa penyintas KDP di IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
- b. Untuk mengetahui rancangan konseling REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa penyintas KDP di IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
- c. Untuk mengetahui efektivitas konseling REBT dalam meningkatkan kepercayaan diri pada mahasiswa penyintas KDP di IAIN Syekh Nurjati Cirebon).

### D. Kegunaan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti berharap dapat dijadikan sebagai sumber pemikiran bagi peneliti maupun orang lain. Adapun manfaatnya sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini peneliti berharap dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya pada bidang Bimbingan Konseling untuk mengetahui tentang pendekatan *rational emotive behaviour therapy* (REBT) dalam meningkatkan kepercayaan diri. Peneliti juga berharap penelitian ini dapat memberikan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti masalah terkait kajian tersebut.



## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Penulis

Penelitian ini sangat bermanfaat terutama dalam meningkatkan kompetensi petugas BK dalam melaksanakan peranannya didalam melaksanakan layanan Bimbingan dan Konseling terhadap para penyintas Kekerasan Dalam Pacaran. Penelitian ini juga dilaksanakan untuk mendapat gelar Strata 1 Sarjana Sosial (S.Sos) dalam ilmu Bimbingan dan Konseling Islam

### b. Bagi Penyintas

Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh penyintas Kekerasan Dalam Pacaran dalam menghadapi konflik yang dialaminya.

