

# STRATEGI PEMUTUSAN HUBUNGAN PACARAN YANG ABUSIVE

Obed Cahya Putra, Hapsari Dwiningtyas  
[obedcahyaputra@gmail.com](mailto:obedcahyaputra@gmail.com)

**Program Studi S1 Ilmu Komunikasi**  
**Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro**  
**Jl. Prof Soedarto, SH. Tembalang Semarang Kotak Pos 1269 Telepon (024) 746407**  
**Faksimile (024) 746504 Laman: <https://www.fisip.undip.ac.id> Email: [fisip@undip.ac.id](mailto:fisip@undip.ac.id)**

## ABSTRACT

*There are many cases where women find it difficult to break up dating violence (KDP) because of the dominance of their partner. CATAHU Komnas Perempuan, LRC-KJHAM, and SPHPN noted that KDP ranked second in cases of violence against women and boyfriends ranked first as perpetrators of violence. This study aims to describe how abusive dating termination strategies are.*

*The interpretive paradigm and phenomenological approach are used to explain how the dissolution is done through the experience of the informants obtained from interviews. The researcher uses Relational Dissolution Theory, Romantic Dissolution Strategy, Dyadic Power Theory and Argumentativeness, Assertiveness, and Verbal Aggressiveness Theory to explain break up processes, the strategies used and explain how domination makes it difficult for informants to break up violent relationships.*

*The results showed that the informants found it difficult to break their relationship because they were trapped in a cycle of violence. The cycle of violence causes the informant to enter a state of helplessness which makes them afraid to take action. Some strategies that can be used to break the relationship are positive tone (express regret and try not to hurt the partner), withdrawal/avoidance strategy, manipulative strategy (manipulating partner to end the relationship), justification (explaining dissatisfaction and reasons why you want to break up) and open confrontation strategies (direct confrontation to end the relationship). In addition, there is one strategy that can be added through this research, namely the strategy with the help of social networks. This study shows that this strategy can speed up the process of breaking up with violence because there is support from social networks that encourage informants to fight their partners. Another advantage is the rescue of self-image to save the informant if the partner spreads rumors or disgrace.*

**Keywords: Dating Violence (IPV), Termination Strategy, Domination, Cycle of Violence**

## ABSTRAKSI

Banyak kasus dimana perempuan kesulitan untuk memutuskan hubungan kekerasan dalam pacaran (KDP) karena adanya dominasi dari pasangan. CATAHU Komnas Perempuan, LRC-KJHAM, dan SPHPN mencatat bahwa KDP menempati peringkat kedua kasus kekerasan terhadap perempuan dan pacar menempati peringkat pertama sebagai pelaku kekerasan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana strategi pemutusan hubungan pacaran yang *abusive*.

Paradigma interpretif dan pendekatan fenomenologi dipakai untuk menjelaskan bagaimana pemutusan hubungan dilakukan melalui pengalaman informan yang didapat dari wawancara. Peneliti menggunakan *Relational Dissolution Theory*, Strategi Pemutusan Hubungan Romantis, *Dyadic Power Theory* dan *Argumentativeness, Assertiveness, and Verbal Aggressiveness Theory* untuk menjelaskan alur pemutusan hubungan, strategi yang digunakan serta menjelaskan bagaimana dominasi membuat informan kesulitan memutuskan hubungan kekerasan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan kesulitan untuk memutuskannya karena terjebak dalam siklus kekerasan. Siklus kekerasan menyebabkan informan masuk dalam kondisi *helplessness* (tidak berdaya) yang membuatnya takut untuk melakukan perlawanan. Beberapa strategi yang dapat digunakan untuk memutuskan hubungan, yaitu nada positif (mengungkapkan penyesalan dan berusaha untuk tidak menyakiti pasangan), strategi penarikan diri/penghindaran, strategi manipulatif (memanipulasi pasangan untuk mengakhiri hubungan), justifikasi (menjelaskan ketidakpuasan dan alasan mengapa ingin putus) dan strategi konfrontasi terbuka (konfrontasi langsung untuk mengakhiri hubungan). Selain itu ada satu strategi yang dapat ditambahkan melalui penelitian ini, yaitu strategi dengan bantuan jejaring sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi tersebut dapat mempercepat proses pemutusan hubungan kekerasan karena ada dukungan dari jejaring sosial yang mendorong informan jadi berani melawan pasangan mereka. Keuntungan lainnya adalah penyelamatan citra diri untuk menyelamatkan informan jika pasangan menyebarkan rumor atau aib.

**Kata kunci:** kekerasan dalam pacaran (KDP), strategi pemutusan hubungan, dominasi, siklus kekerasan

## PENDAHULUAN

Kasus kekerasan dalam hubungan sudah menjadi fenomena yang sering terdengar di telinga kita, bahkan tiap tahun jumlahnya semakin meningkat dan rata-rata pihak perempuan lah yang menjadi korbannya. Hal tersebut terjadi karena kekuasaan perempuan cenderung lebih rendah dibanding laki-laki, baik itu di ranah publik maupun domestik. (Sunarto dalam Yuanita, 2012: 3). Catatan Tahunan Komnas Perempuan tahun 2021 menunjukkan bahwa kasus Kekerasan dalam Pacaran (KDP) menempati peringkat kedua dalam kasus Kekerasan terhadap Perempuan (KtP) yaitu sebanyak 1.309 kasus (20%). CATAHU Komnas Perempuan juga menyebutkan bahwa pelaku kekerasan seksual tertinggi di ranah privat/personal dilakukan oleh pacar / mantan pacar, sebanyak 1.337 orang. Tahun 2021, LRC-KJHAM (*Legal Resources Center* untuk Keadilan Jender dan Hak Asasi Manusia) juga mencatat ada 85 kasus kekerasan terhadap perempuan dimana KDRT menempati peringkat pertama sebanyak 31 kasus dan KDP menempati peringkat kedua sebanyak 18 kasus.

Sayangnya, masih belum ada tudung hukum spesifik yang mengatur kasus kekerasan di ranah pacaran. Hanya ada UU No. 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga, namun pasal tersebut tidak dapat diterapkan pada kasus pacaran. Peraturan yang dapat dipakai adalah UU No. 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak dan KUHP dengan pasal penganiayaan, pemerkosaan, dan pelecehan (SR dalam Sambhara & Cahyanti, 2013 : 70).

Menurut WHO et.al. (2012) IPV merujuk pada semua perilaku pasangan yang menyebabkan cedera atau tersakitinya fisik,

seksual, atau psikologis. Contoh dari tindak kekerasan digolongkan seperti berikut:

- (1) Kekerasan fisik, seperti menampar, memukul, menendang, menghajar
- (2) Kekerasan seksual, seperti tindakan atau percobaan untuk melakukan hubungan seksual secara paksa dan bentuk paksaan seksual lainnya.
- (3) Kekerasan psikologis (emosional), seperti penghinaan, meremehkan, intimidasi (contoh: menghancurkan barang), ancaman melukai, ancaman untuk menjauhkan anak-anak

Kekerasan dalam Pacaran menurut University of Michigan Sexual Assault Prevention and Awareness Center in Ann Arbour adalah penggunaan taktik pemaksaan serta kekerasan fisik yang dilakukan dengan sengaja untuk memperoleh dan mempertahankan kekuasaan untuk mengontrol pasangan. Ada 3 kata kunci terjadinya kekerasan yaitu *intention* (niat), *power* (kekuasaan), dan *control* (kontrol) (Murray dalam Wishesa, 2014: 161).

Hubungan pacaran seharusnya menjadi wadah bagi pasangan untuk membangun emosi positif, saling menguatkan dan memperhatikan satu dengan yang lain. Namun, banyak kasus kekerasan terjadi ketika salah satu pasangan “berlebihan” dalam mencintai pasangannya kemudian muncullah sifat yang biasa orang sebut ‘posesif’. Menurut KBBI, posesif didefinisikan sebagai sifat merasa jadi pemilik, mempunyai sifat pencemburu. Sifat ini tergolong berbahaya karena menyebabkan salah satu pasangan muncul perasaan ingin memiliki secara berlebihan, selalu curiga dan dipenuhi pikiran negatif terhadap apa yang dilakukan pasangannya. Kecurigaan dan pikiran negatif tersebut biasanya membuat salah satu pasangan selalu bertanya dan

membatasi pergaulan serta aktivitas yang dilakukan pasangan lainnya. Jika seseorang yang memiliki sifat posesif ini tidak bisa mengendalikan diri, tidak jarang kekerasan akan terjadi dalam hubungan. Biasanya hal ini terjadi pada remaja dan dewasa awal, berhubung remaja cenderung memiliki kondisi mental dan psikis yang labil dan rapuh.

Faktanya, ada banyak perempuan yang secara terpaksa memilih untuk bertahan dalam hubungan pacaran yang *abusive* (Sambhara & Cahyanti, 2013:70, Sholikhah & Masykur, 2020:54, Wishesa & Suprapti, 2014:160). Bahkan terkadang korban tidak sadar bahwa ternyata dia sedang terjatuh salah satu tindak kekerasan yaitu pembatasan aktivitas. Korban menganggap bahwa sikap protektif yang dilakukan pasangannya adalah bentuk rasa peduli dan sayang kepada dia, namun ada juga yang sadar, tetapi memilih untuk bertahan dan tetap menerimanya. Beberapa data menunjukkan, perempuan bertahan dalam hubungan pacaran yang *abusive* karena memiliki harapan bahwa pasangannya kelak akan berubah dan tidak akan menggunakan kekerasan lagi. Beberapa perempuan luluh terhadap pasangannya ketika mereka meminta maaf, disertai dengan rasa menyesal, dan berjanji akan berubah setelah melakukan tindak kekerasan. Setelah itu, biasanya mereka akan berbuat baik lagi pada korban sehingga membuat korban berpikir untuk memaafkan perilakunya. Akhirnya ketika terjadi tindak kekerasan lagi, pelaku kekerasan akan kembali mengulangi tindakan yang sama. Inilah yang dinamakan siklus kekerasan atau *cycle of violence* (Fraser dalam Wishesa, 2014: 160).

Ketergantungan pada pasangan, malu, takut, tak ada dukungan dari luar, ada

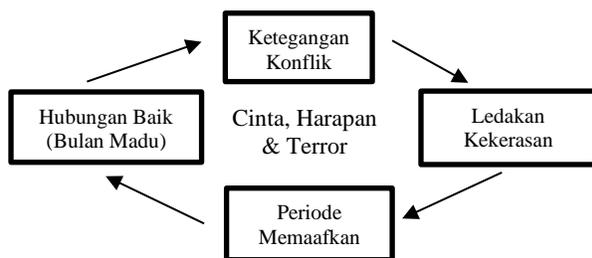
harapan bahwa pasangan akan berubah, dan yang terakhir adalah karena cinta (Setyawati dalam Khaninah & Widjanarko, 2016:153, CY dalam Shambhara dan Cahyanti, 2013:71, SR dalam Shambhara & Cahyanti, 2013:71, Edwards, dkk dalam Shambhara dan Cahyanti, 2013:71). Selain itu, tidak semudah itu untuk meninggalkan pasangan setelah berhasil memutuskan hubungannya. Hal buruk yang terjadi adalah ancaman berupa penyebaran aib ketika menjalin hubungan (apalagi jika pernah melakukan hubungan seksual), sampai ke teror yang menyebabkan korban terganggu pikiran dan psikisnya. Korban akhirnya tidak memiliki pilihan lain selain bertahan dalam hubungan yang merusak dirinya tersebut.

Menariknya, setiap korban yang kesulitan memutuskan hubungannya pasti mengalami siklus kekerasan. Siklus kekerasan dijelaskan dalam Peta Kekerasan Pengalaman Perempuan yang ditulis oleh Komnas Perempuan. Baik KDRT maupun KDP tidak jarang menampilkan pola yang membentuk siklus kekerasan yang digambarkan sebagai berikut:

- Di awal hubungan, suasana berlangsung baik atau romantis. Pasangan akan bersikap penuh perhatian, atau setidaknya bersikap sopan.
- Sejalan dengan berlangsungnya hubungan, mulai terjadi ketegangan. Pasangan akan memaksakan pendapat, menjadi penuntut, dan sangat cepat marah. Perempuan akan mengalami kebingungan, dan dalam kebingungannya berupaya untuk menyenangkan hati pasangan.
- Ketegangan meningkat, sampai terjadi suatu peristiwa kekerasan serius.
- Setelah kekerasan serius yang terjadi, ketegangan menurun, karena pasangan akan meminta maaf, atau bila tidak meminta maaf, akan mencoba bersikap

lebih baik. Untuk beberapa lama, kekerasan tidak terjadi. Di masa ini, meski mengalami konflik dan kebingungan, perempuan akan cenderung mencoba memaafkan kekerasan yang dilakukan pasangannya. Untuk dapat menerima pasangannya kembali, mereka mencoba meminimalkan apa yang sesungguhnya terjadi, atau menyalahkan diri sendiri atas kekerasan yang terjadi.

- Mulai lagi terjadi ketegangan-ketegangan. Pasangan mengajukan tuntutan-tuntutan yang tidak adil atau tidak masuk akal, dan melakukan tekanan-tekanan sampai kemudian terjadi lagi bentuk kekerasan serius.
- Setelah kekerasan serius terjadi, ketegangan kembali menurun karena pasangannya meminta maaf atau mencoba bersikap lebih baik, demikian seterusnya



**Gambar 1.1**  
Siklus kekerasan dalam hubungan romantis  
(Buku Pemetaan Kekerasan Komnas  
Perempuan (2002))

Siklus kekerasan jika terus dibiarkan akan berputar semakin cepat dengan intensitas kekerasan yang semakin parah. Ketidakmampuan perempuan meninggalkan relasi yang *abusive* disebabkan karena rasa tidak berdaya yang terus dipelajari (dihayati) dan dimaklumi (*learned helplessness*). Akhirnya, sekali seorang perempuan tidak mampu lepas dari siklus kekerasan, hal tersebut akan menimbulkan keyakinan pada diri korban bahwa ia benar-benar tidak

berdaya dan akhirnya korban menjadi semakin pasif dan pasrah ‘menerima’ kekerasan. *Power* juga menjadi faktor penentu untuk mendominasi korban, sehingga korban memutuskan untuk bertahan dalam hubungan. *Abuser* menganggap bahwa dia-lah yang berhak menentukan pilihan dan mengontrol korban dengan kekerasan sebagai simbol bahwa dia lebih dominan dalam hubungan tersebut. Dominasi tersebut membuat korban sulit untuk bersikap asertif dan membuat korban tak berdaya untuk meninggalkan hubungannya (Filson dalam Sambhara dan Cahyanti, 2013: 71).

Adapun pola kekerasan lain yang dikemukakan oleh Lenore Walker (dalam Dwiastuti, 2015: 87), yang diistilahkan dengan *cycle of violence*, dibagi menjadi 3 fase.

- Pertama, fase dimana ketegangan dalam hubungan semakin meningkat.
- Kedua dinamakan *period of inevitability*, fase dimana korban tidak bisa menghindari kekerasan yang dialaminya.
- Ketiga dinamakan *period of loving contrition*, fase dimana korban lebih memilih untuk menerima tindakan kekerasan yang dialaminya karena tidak mampu menghindar. Setelah kekerasan terjadi dan korban meminta untuk mengakhiri hubungan, biasanya pelaku kemudian meminta maaf dan bersikap baik kembali.

WHO juga menegaskan ada beberapa norma dan kepercayaan yang mendukung kekerasan terhadap perempuan. Norma tersebut menganggap bahwa seorang pria memiliki hak untuk menegaskan kekuasaannya atas perempuan dan dianggap lebih unggul secara sosial. Pria memiliki hak untuk mendisiplinkan perempuan atas perilaku ‘tidak benarnya’, ada waktu dimana perempuan pantas untuk dipukul. Norma

tersebut menjadikan kekerasan fisik sebagai cara yang legal untuk menyelesaikan konflik dalam suatu hubungan dan pandangan patriarki lainnya.

Rasa takut yang dialami perempuan korban kekerasan menjadikan mereka susah untuk berkomunikasi dengan orang lain. Jika mereka menceritakan apa yang mereka alami, mereka akan berpikir kalau jika pasangannya tahu, maka dia akan mendapatkan perlakuan yang lebih buruk. Hal ini membuat mereka dalam dilemma, dilain sisi mereka tidak bisa menyampaikan pembelaan kepada pasangannya, dilain sisi juga, mereka tidak bisa menyampaikan perasaan kepada teman-temannya. Oleh karena itu, perempuan korban kekerasan dalam berpacaran beresiko mengalami keluhan kesehatan 1,5 kali lebih banyak. Dampak fisik bisa berupa memar, patah tulang, dan yang paling berbahaya dapat menyebabkan kecacatan permanen, sedangkan untuk dampak psikologis berupa sakit hati, jatuhnya harga diri, malu dan merasa hina, menyalahkan diri sendiri, ketakutan akan bayang-bayang kekerasan, bingung, cemas, tidak mempercayai diri sendiri dan orang lain, merasa bersalah, memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi hingga munculnya keinginan untuk bunuh diri (KEMENPPPA, 2018).

Harry Stack Sullivan mengatakan bahwa “hubungan kita dengan orang lain mempengaruhi bagaimana kita berkembang dan bagaimana kepribadian kita” (Muuss dalam Lyon, 2014: 2). Hubungan pacaran seharusnya menjadi wadah untuk mengembangkan kepribadian pasangan ke arah yang positif, melengkapi kekurangan, dan mendukung satu sama lain (Hurlock, Santrock, Handayani dkk, dan Nurifah dalam Wishesa dan Suprapti, 2014:160), namun kekerasan dalam berpacaran dapat

memberi dampak yang berbahaya bagi korban, khususnya yang masih berusia muda. Melihat dampak kekerasan bagi kehidupan korban di masa kini maupun masa mendatang dan banyaknya kasus dimana perempuan kesulitan memutuskan hubungannya karena terjebak dalam siklus kekerasan, maka menjadi penting untuk mengetahui bagaimana cara untuk memutuskan hubungan kekerasan dalam pacaran.

## KERANGKA TEORI

- **Kekerasan dalam Pacaran (*Dating Violence*)**

KEMENPPPA mendefinisikan kekerasan dalam pacaran sebagai perilaku kekerasan yang dilakukan kepada pasangan yang belum menikah. Kekerasan tersebut meliputi kekerasan secara fisik, emosional/psikis, ekonomi serta pembatasan aktivitas.

- 1) Kekerasan secara fisik yaitu memukul, menampar, menendang, mendorong, mencengkeram dengan keras pada bagian tubuh pasangan serta tindakan lain yang dapat melukai fisik korban.
- 2) Kekerasan secara emosional/psikis dengan mengancam, memanggil dengan sebutan yang memermalukan, menjelek-jelekan, dll.
- 3) Kekerasan secara ekonomi seperti meminta pasangan untuk mencukupi kebutuhan hidupnya, memanfaatkan atau menguras harta pasangan.
- 4) Kekerasan secara seksual, seperti memeluk / mencium / meraba dengan paksa, serta memaksa untuk melakukan hubungan seksual dengan ancaman.

Dr. Jill Murray menjelaskan 3 bentuk kekerasan dalam bukunya “*But I Love Him: Protecting Your Teen Daughter from Abusive, Controlling Dating Relationship*”,

yaitu:

1. Kekerasan secara verbal dan emosional, yaitu ancaman yang dilakukan kepada pasangan dengan kata-kata atau mimik wajah. Bentuk perilaku berupa:

- *Name Calling* (memanggil pasangan dengan sebutan jelek, gendut, bodoh, tidak ada yang menginginkan dia, dll),
- *Intimidating Looks* (menunjukkan ekspresi wajah yang kecewa atau marah secara tiba-tiba tanpa mengatakan apa asalnya),
- *Use of pagers and cell phone* (memantau pasangannya melalui *handphone*, siapa saja yang menghubungi pacarnya, mengapa pacarnya menghubungi orang lain, merasa curiga dengan selalu melihat *handphone* pasangannya),
- *Making him/her wait by phone* (seperti berjanji untuk menghubungi pasangannya pada waktu tertentu, namun tidak dilakukan sehingga membuat pasangannya terus menunggu dan merasa khawatir / cemas),
- *Monopolizing his/her time* (selalu meminta waktu pasangannya, hal ini membuat pasangan yang diajak akan merasa keberatan untuk menolak ketika dia sudah memiliki janji / jadwal lain dengan teman atau bahkan keluarganya),
- *Making him/her feels insecure* (selalu mengkritik pasangannya, dengan mengatakan bahwa hal tersebut merupakan rasa sayang dan untuk kebaikan pasangannya, entah apakah pasangannya tersebut merasa nyaman atau tidak),
- *Blamming* (menyalahkan perbuatan ke pasangannya atau menuduh melakukan perselingkuhan),

- *Manipulation / making himself looks pathetic* (membohongi pasangan dengan mengatakan sesuatu yang konyol seperti hanya pasangannya yang mengerti dia, atau tidak bisa hidup tanpa pasangannya),
  - *Making threat* (mengancam melakukan sesuatu ketika pasangannya berbuat hal yang tidak diinginkannya),
  - *Interrogating* (selalu bertanya sedang dimana, bersama siapa, melakukan apa, mengapa tidak langsung membalas pesan, dll),
  - *Humiliating her in public* (mengatakan aib atau organ tubuh pribadi atau mempermalukan pasangan di depan teman-temannya),
  - *Breaking Treasured Items* (merusak barang pribadi pasangan tanpa memperdulikan perasaan mereka)
2. Kekerasan seksual, memaksa pasangan untuk melakukan aktivitas / kontak seksual meskipun dia tidak menghendaki. Terdiri dari: (1) Perkosaan (melakukan hubungan seks tanpa ijin pasangannya), (2) Sentuhan yang tidak diinginkan (pada bagian sensitif seperti dada, pantat, leher, dll), (3) Ciuman yang tidak diinginkan
3. Kekerasan secara fisik, melukai fisik pasangannya. Terdiri dari: (1) Memukul, mendorong, membenturkan (baik menggunakan tangan atau alat, biasanya menyebabkan memar atau luka bahkan sampai patah tulang. Dalih yang dilontarkan biasanya untuk menghukum pasangannya), (2) Mengendalikan dan menahan (ketika berusaha untuk meninggalkan pasangannya, pelaku biasanya akan menggenggam tangan pasangan dengan kuat), (3) Permainan kasar (menjadikan pukulan sebagai sebuah permainan untuk menahan pasangan supaya tidak pergi dari pelaku)

- ***Dyadic Power Theory (DPT)***

Teori ini diusulkan oleh Boyd Rollins dan Stephen Bahr pada tahun 1976, kemudian direvisi oleh Norah Dunbar (2004). Teori ini menjelaskan tentang penggunaan kekuatan yang dimiliki salah satu mitra dalam hubungan romantis untuk mengontrol dan menguasai pasangannya dengan cara mengendalikan interaksi serta keputusan (dominasi). Kekuasaan sendiri dari perspektif komunikasi didefinisikan sebagai kapasitas untuk menghasilkan efek yang diinginkan dan kemampuan untuk mempengaruhi perilaku orang lain (Dunbar, 2008: 2), sedangkan dominasi mengacu pada konteks dan pola hubungan interaksional di mana perilaku kontrol dari seseorang disetujui oleh yang lain.

Teori ini dibangun atas dasar 4 cara tradisi dominasi interaktif:

1. DPT menggambarkan bahwa sumber daya pasangan dan ketergantungan merupakan kunci dari kekuasaan dalam hubungan.
2. Otoritas untuk memanfaatkan kekuasaan tersebut diberikan kepada individu melalui norma-norma sosial (patriarki) dan latar belakang interaksi para pelaku (keluarga dan masyarakat) (Ayres & Miura, Rogers, Castleton & Lloyd dalam Dunbar, 2008; 4).
3. DPT menekankan bahwa kekuasaan adalah konstruksi multidimensi yang dinamis yang menggabungkan perspektif kedua individu dalam interaksi. Maksudnya adalah bagaimana seorang individu mengkonstruksikan kekuasaan terhadap yang lain melalui interaksi yang mereka lakukan.
4. Dalam perspektif komunikasi, interaksi merupakan kunci dari kekuasaan,

dimana komunikasi verbal dan nonverbal akan sangat mempengaruhi terciptanya kekuasaan dari salah satu mitra. Bagaimana suatu mitra mengendalikan interaksi untuk menentukan keputusan yang mempengaruhi masa depan hubungan.

- ***Argumentativeness, Assertiveness, and Verbal Aggressiveness Theory***

Teori ini digunakan untuk menjelaskan penyebab terjadinya proses disolusi karena faktor kekerasan yang tidak dijelaskan oleh *Relational Dissolution Theory* dan sejalan dengan *Dyadic Power Theory*. Ketidaksetaraan dalam kekuatan dapat mengarahkan proses interaksi menjadi agresif dan menyebabkan ketidakpuasan dalam hubungan.

Individu yang terlibat dalam komunikasi agresif sering mengadopsi cara berpikir dan bersikap untuk “menyerang” individu lain dan “bertahan” dari serangan individu lain. Menurut Infante & Rancer (dalam Martin, 2009; 301), perilaku interpersonal bersifat agresif jika melibatkan penggunaan kekuatan fisik atau psikologis untuk mendominasi, mengendalikan, mengalahkan, merusak, atau menghancurkan anggota tubuh, emosi, benda yang penting, atau bahkan kepercayaan orang lain.

Infante menjelaskan, seseorang yang memiliki kepribadian agresif secara aktif berpartisipasi dalam proses komunikasi dengan menyerang orientasi kognitif orang lain sambil mempertahankan dirinya sendiri. Ada 2 model komunikasi agresif, yaitu konstruktif dan destruktif:

1. Komunikasi agresif bersifat konstruktif jika dapat memfasilitasi kepuasan komunikasi interpersonal dan dapat memperkuat hubungan diadik dengan

meningkatkan pemahaman, empati, dan keintiman.

2. Komunikasi agresif bersifat destruktif jika menghasilkan ketidakpuasan, jika setidaknya satu orang dalam hubungan diadik merasa kurang diuntungkan dan jika mengurangi kualitas hubungan.

Argumentatif sendiri merupakan kecenderungan seseorang untuk mengutarakan kata-kata dan mempertahankan posisi diri sendiri ketika terlibat dalam konflik atau untuk menyerang lawan bicara (Infante & Rancer dalam Martin, 2009; 302). Komunikasi argumentatif bersifat konstruktif karena argumen berfokus kepada konten / topik dan bukan kepada orang. Penelitian menunjukkan bahwa sifat argumentatif berkaitan dengan terbentuknya hasil hubungan yang positif. Asertivitas juga dianggap sebagai sifat yang konstruktif karena dipakai untuk membela hak seseorang. Asertivitas (ketegasan) didefinisikan sebagai “dominan secara interpersonal, berpengaruh, dan kuat”. Individu yang tegas menggunakan simbol verbal dan nonverbal yang baik dan tidak melanggar hak orang lain serta dapat diterima secara sosial ketika berkomunikasi. Asertivitas juga melibatkan kemampuan untuk memulai dan mengakhiri interaksi. Sikap asertif berhubungan dengan argumentatif, karena semua perdebatan (sikap argumentatif) merupakan bentuk komunikasi yang asertif, tetapi tidak semua asertivitas melibatkan pertengkaran. Agresivitas verbal merupakan bagian dari permusuhan karena pesan yang diutarakan dalam agresivitas verbal memiliki maksud untuk menyakiti orang lain. Hasil dari agresivitas verbal itu sendiri menyebabkan penurunan kualitas hubungan. Orang-orang yang agresif secara verbal biasanya dipengaruhi oleh lingkungan yang agresif

juga secara verbal atau karena diajarkan untuk berperilaku agresif (misalnya hubungan orangtua dan anak yang sarkastik dan kritis dalam komunikasi). Sama seperti sikap argumentatif, penelitian menunjukkan bahwa pria juga lebih agresif secara verbal dibanding perempuan. Hal tersebut terjadi karena adanya konstruksi sosial yang mengadopsi peran seks. Serangan agresif secara verbal terjadi karena kurangnya keterampilan seseorang dalam berargumentasi.

- ***Relational Dissolution Theory***

Adapun model pemutusan hubungan romantis yang diusulkan oleh Steve Duck (1982) yang kemudian diperbaharui oleh Stephanie Rollie (Rollie & Duck dalam Duck, 2005: 211). Model baru ini menekankan peran komunikasi yang dapat terjadi dalam obrolan sehari-hari, menekankan diskusi dan perubahan dalam pola komunikasi yang menghadiri seluruh upaya, selain itu juga menekankan pentingnya unsur ketidakpastian yang mempengaruhi hasil akhir hubungan (termasuk proses dimana orang dibangun pemikirannya untuk memikirkan langkah ke depan daripada fokus dengan keadaan setelah putus, yaitu untuk membangun hubungan yang baru).

Teori ini membantu peneliti untuk menjelaskan bagaimana proses pemutusan hubungan dapat terjadi, sebagaimana kita tahu bahwa pemutusan hubungan merupakan hal yang kompleks, mulai dari awal penyebab terjadinya pemutusan, proses yang dijalani untuk memutuskan hubungan, dan bagaimana kondisi seseorang setelah berhasil memutuskan hubungan. Model pemutusan hubungan Steve Duck yang diperbarui dengan Stephanie Rollie menjabarkan 6 fase:

- a. *Breakdown Phase*, pada fase ini salah satu atau kedua pasangan mulai tertekan dalam menjalin hubungan karena ditemukannya ketidakpuasan dan kekhawatiran kepada pasangan. Proses hubungan dan kepuasan emosional / fisik menjadi perhatian pada fase ini. Mereka merasa sudah tidak tahan dengan sikap pasangan dan berpikir bahwa mereka sudah tidak dapat mempertahankan hubungan tersebut.
  - b. *Intraphychic Phase*, ditandai dengan proses perenungan terhadap hubungan dan pasangannya (bahkan mungkin sudah tidak puas dengan pasangan). Belum ada yang dikatakan kepada pasangannya pada titik ini. Penderitaan itu bersifat pribadi atau hanya ditulis di buku harian atau cerita dengan orang lain yang tidak memiliki hubungan dengan pasangannya. Mitra belum menyampaikan kepada pasangannya mengenai kesusahan maupun keraguan tentang masa depan hubungan mereka. Mitra hanya menganggap bahwa memutuskan hubungan merupakan pandangan yang benar.
  - c. *Dyadic Phase*, fase dimana mitra mencoba untuk menghadapi dan membicarakan perasaan mereka kepada pasangannya serta memutuskan langkah untuk menata masa depan mereka (dengan asumsi bahwa mereka memutuskan untuk berpisah). Terjadi konfrontasi mengenai perumusan kembali hubungan sebagai bentuk diekspresikannya ketidakpuasan tersebut. Adanya ketidakpastian, kecemasan, permusuhan dan keluhan, mendorong mitra untuk mendiskusikan “ketidakpuasan dan kesanggupan” dengan pasangan.
  - d. *Social Network Phase*, fase dimana mereka harus memberi tahu orang lain tentang kepuasan hubungan yang mereka jalin, sekaligus mencari dukungan sosial. Mencari orang lain untuk menyetujui keputusan mereka atau mendukung apa yang kita lakukan. Orang lain dapat mendukung kita dengan cara bersimpati dan memahami pada umumnya dan lebih penting lagi, mereka dapat memihak kita. Selain itu, mereka juga dapat memberikan bantuan dan menawarkan intervensi untuk memperbaiki atau bahkan mengakhiri hubungan.
  - e. *Grave-Dressing Phase*, fase dimana mitra berhasil keluar dan menyelesaikan hubungannya, kemudian melakukan pembenaran diri dengan menyebarkan cerita menurut versinya bagaimana berakhirnya hubungan mereka sebagai upaya menjaga reputasi salah satu mitra. Terjadi penafsiran ulang terhadap pasangan mereka, dari yang awalnya baik hati dan atraktif menjadi berbahaya dan membosankan.
  - f. *Ressurrection Phase*, fase dimana mitra mengatur strategi untuk mempersiapkan diri menjalin hubungan yang baru. Individu mendefinisikan dirinya sendiri dengan cara baru, menetapkan gaya baru untuk hubungan ke depannya, dan menegaskan atau menolak masa lalu dan cenderung memberi standar yang tinggi terhadap mitra barunya nanti.
- Pasangan tidak harus melewati semua tahapan untuk bisa memutuskan hubungannya. Pemutusan hubungan merupakan suatu hal yang kompleks dan prosesnya pun tidak linear, artinya tidak

harusurut sesuai tahapan yang dijelaskan (Vangelisti, 2005: 362).

- **Strategi Pemutusan Hubungan Romantis**

Strategi perpisahan mencakup metode verbal dan nonverbal untuk mengakhiri suatu hubungan. Kebanyakan kasus pemutusan hubungan diawali dari rasa tidak nyaman salah satu pasangan terhadap yang lain dan ingin memutuskan hubungannya (Reis dan Sprecher, 2009:434). Jadi mayoritas fenomena pemutusan hubungan diprakarsai oleh salah satu partner. Beberapa peneliti yang mengidentifikasi strategi pemutusan hubungan pasangan romantis yaitu Michael Cody dan Leslie Baxter.

Michael Cody mengidentifikasi strategi pemutusan hubungan menjadi 5 kategori umum, yaitu:

1. Nada positif (*positive tone*) dengan meminta maaf, mengungkapkan penyesalan dan berusaha untuk tidak menyakiti pasangan
2. Manajemen identitas negatif (*negative identity management*), dengan mengatakan bahwa perpisahan merupakan jalan terbaik bagi kedua pasangan atau menginginkan hubungan yang baru dengan orang lain.
3. Justifikasi (*justification*), dengan menjelaskan ketidakpuasan yang dirasakan salah satu partner atau menjelaskan alasan mengapa ingin putus.
4. De-eskalasi perilaku (*behavioural de-escalation*) dengan menghindar, tidak menghubungi pasangan, atau tidak membalas pesan dan telepon pasangan.
5. De-eskalasi (*de-escalation*) dengan menyatakan bahwa salah satu partner harus “berhenti” atau

“menenangkan diri” atau *break* untuk sementara dan mengatakan bahwa mereka mungkin dapat “kembali bersama” di masa depan.

Cody menyampaikan bahwa individu yang memiliki hubungan yang relatif intim, cenderung menggunakan strategi justifikasi, de-eskalasi, dan nada positif daripada mereka yang terlibat dalam hubungan yang kurang intim. Banks, Altendorf, Greene, dan Cody (dalam Vangelisti, 2006:363) juga menemukan bahwa jaringan sosial salah satu partner ikut mempengaruhi strategi yang mereka gunakan. Individu yang mengatakan bahwa jaringan sosial mereka berhubungan baik dengan jaringan pasangannya, cenderung menggunakan nada positif, de-eskalasi, dan justifikasi. Keintiman hubungan atau keintiman dengan jaringan sosial mendorong orang untuk menggunakan strategi yang lebih mempedulikan perasaan pasangan dan yang menunjukkan upaya untuk menjelaskan apa yang telah terjadi.

Selain Michael Cody, ada juga peneliti yang menemukan strategi pemutusan hubungan pasangan romantis, yaitu Leslie Baxter. Baxter menjelaskan ada 4 strategi yang digunakan individu untuk mengakhiri hubungan mereka, yaitu:

1. Penarikan diri / penghindaran (upaya menghindari konfrontasi / perdebatan / konflik mengenai pembubaran)
2. Manipulatif (memanipulasi orang lain / pasangan untuk mengakhiri hubungan)
3. Nada positif (kepedulian terhadap perasaan pasangan atau orang yang terlibat dalam hubungannya)
4. Konfrontasi terbuka (konfrontasi langsung untuk mengakhiri hubungan)

Baxter juga menyebutkan bahwa dari 4 strategi yang dia jelaskan, dia menggolongkannya menjadi 2 dimensi yaitu

langsung vs. tidak langsung (konfrontasi terbuka vs. penarikan diri / penghindaran) dan orientasi diri vs. orientasi orang lain (nada positif vs. manipulatif). Dimensi tersebut didasarkan oleh asumsi:

1. Pasangan yang merasa bahwa hubungannya berakhir karena faktor eksternal cenderung menggunakan strategi langsung (konfrontasi terbuka), sedangkan pasangan yang merasa bahwa hubungan berakhir karena faktor internal, cenderung menggunakan strategi tidak langsung (penarikan diri / penghindaran)
2. Pasangan yang memiliki hubungan yang dekat cenderung menggunakan strategi tidak langsung seperti penarikan diri / penghindaran dan nada positif.
3. Strategi pemutusan hubungan yang berorientasi pada diri sendiri cenderung kurang mempedulikan perasaan pasangan dan dilakukan dengan pertimbangan yang kurang matang (konfrontasi langsung).

## METODE PENELITIAN

Tipe penelitian ini adalah deskriptif kualitatif, sedangkan pendekatan yang digunakan adalah fenomenologi. Penelitian kualitatif dilakukan dengan tujuan untuk mendeskripsikan serta menganalisis fenomena / aktivitas sosial / peristiwa, kepercayaan, sikap, persepsi, dan pemikiran manusia baik secara individu maupun kelompok. Data dikumpulkan dari observasi / pengamatan, yang mencakup deskripsi konteks yang detail dilengkapi dengan catatan-catatan hasil wawancara mendalam (*indepth interview*), serta hasil analisis lainnya. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk mengungkap makna dari pengalaman seseorang. Makna dari pengalaman seseorang dapat kita dapatkan

sebagai hasil dari interaksi antara subjek dengan fenomena yang dialaminya atau dengan membiarkan fenomena / pengalaman itu terbuka dengan sendirinya. (Hasbiansyah, 2008: 166).

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ditunjukkan dengan deskripsi pengalaman informan menggunakan deskripsi tekstural yang menjelaskan apa yang dialami oleh informan terkait fenomena yang terjadi (kekerasan dalam hubungan) dan deskripsi struktural yang menjelaskan bagaimana informan mengalami dan memaknai pengalamannya (Hasbiansyah, 2008:171). Setelah itu, peneliti menggabungkan deskripsi tekstural dan struktural informan untuk membangun esensi dari seluruh pengalaman informan. Beberapa tema yang dikelompokkan untuk membangun deskripsi tekstural dan struktural dari pengalaman informan diantaranya:

### 1. Proses komunikasi terjalinnya hubungan pacaran

Tema ini mendeskripsikan mengenai proses komunikasi bagaimana informan bertemu sampai menjalin hubungan pacaran dengan pasangannya. Dibagi menjadi beberapa sub tema, diantaranya:

- Kedekatan Hubungan
- Ketertarikan antara Informan dan Pasangannya

### 2. Permunculan konflik (*Breakdown & Intrapsychic Phase*)

Tema ini mendeskripsikan tentang munculnya konflik yang menyebabkan informan menjadi tidak nyaman dalam menjalin hubungan bersama pasangannya. Pasangan informan mulai melakukan kekerasan. Dibagi menjadi beberapa sub tema, yaitu:

- Ketidaknyamanan Hubungan
- Bentuk Kekerasan yang Dialami

### 3. Puncak konflik (*Dyadic Phase*)

Tema ini mendeskripsikan tentang titik dimana informan sudah tidak tahan dengan perlakuan kasar dari pasangannya, ingin untuk mengakhiri hubungannya dan mulai berkonfrontasi dengan pasangannya.

- Titik Informan Tidak Tahan dengan Hubungannya

### 4. Proses memutuskan hubungan (*Social Network & Grave Dressing Phase*)

Tema ini mendeskripsikan mengenai proses pemutusan hubungan kekerasan yang dialami informan. Informan mulai melawan, mengalami kesulitan kemudian mencari bantuan dari lingkungan sosialnya untuk membantu informan memutuskan hubungannya. Dibagi menjadi beberapa sub tema, yaitu:

- Strategi Pemutusan Hubungan
- Dukungan Orang Lain
- Bentuk Dukungan
- Cara Informan Putus dari Pasangannya

### 5. Proses pemulihan diri (*Resurrection Phase*)

Tema ini mendeskripsikan tentang proses pemulihan diri yang dilakukan informan dari rasa trauma atau stress yang dialami ketika menjalani hubungan kekerasan. Informan mulai melakukan hal-hal yang membuat dia bahagia dan menjalin relasi dengan lingkungan sosialnya.

Hasil dari deskripsi tekstural dan struktural gabungan menunjukkan bahwa para informan tertarik kepada pasangan mereka karena kesan positif yang diberikan pasangannya. Kesan positif tersebut berupa kepedulian, baik hati, rela berkorban, dan sikap dewasa. Perhatian, kepedulian, kenyamanan, atau pengorbanan yang dilakukan oleh pasangan informan bisa menjadi *reward* yang didapat oleh informan. *Reward* disini mengacu pada teori penetrasi sosial untuk menjelaskan

tahapan pengembangan hubungan sebelum informan memutuskan untuk pacaran. Informan kemudian melakukan pengungkapan diri dan membuat hubungan dengan pasangannya jadi semakin intim. Frekuensi komunikasi maupun pertemuan yang dilakukan terus-menerus antara informan dan pasangannya juga membuat perasaan mereka berkembang. Setelah mereka yakin bahwa ada kecocokan satu dengan yang lain, pasangan informan akhirnya menyatakan perasaan mereka dan menjalin hubungan pacaran dengan informan, walaupun tidak semua individu pasti mengenal pasangan mereka dengan baik.

Pengembangan hubungan dapat terjadi jika individu menerima *reward* yang lebih tinggi dibanding *cost*, oleh sebab itu wajar jika seseorang menyembunyikan keburukan mereka supaya terjadi pengembangan hubungan. Jika orang hanya tertarik karena *reward* yang dia terima tanpa mengetahui sifat buruk pasangan mereka atau *cost* yang mungkin individu dapat, maka hubungan bisa menjadi rapuh dan mudah rusak. Jika dilihat dari waktu *PDKT* (pendekatan) masing-masing informan, 3 dari 4 informan membutuhkan waktu 3 bulan sebelum mereka memutuskan untuk berpacaran. Hanya HG yang melakukan pendekatan selama 6 bulan karena terpisah jarak dengan pasangannya. Selama pendekatan, informan mengatakan bahwa mereka tidak mendapat kekerasan apapun dari pasangannya.

Proses awal terjadinya pemutusan hubungan pada seluruh informan diawali dengan kecenderungan pasangan untuk mengontrol (posesif). Keempat informan memasuki *breakdown phase* dimana mereka mulai merasakan tekanan dari pasangan mereka, namun belum mengutarakan

perasaan mereka kepada pasangannya. Memasuki bulan ketiga berpacaran, baik pasangan HG, DR, AM, dan ANP mulai berusaha mengontrol kegiatan serta membatasi pergaulan mereka disertai dengan sifat temperamen / mudah marah. Perasaan tidak nyaman tersebut mereka rasakan terus-menerus sehingga membuat informan memasuki *intrapsychic phase* dimana mereka mulai merenungkan masa depan hubungan dengan pasangan mereka.

Dunbar menegaskan bahwa kekuasaan merupakan elemen yang penting dalam hubungan romantis karena menentukan bagaimana pasangan berhubungan satu sama lain dan bagaimana keputusan dibuat (Dunbar dalam Littlejohn & Foss, 2009:325). Ketika seseorang menginginkan sesuatu dari pasangan dan mereka tidak bisa mendapatkannya, maka kontrol menjadi cara untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan. Laki-laki cenderung melakukan kontrol kepada pasangannya untuk menunjukkan kekuasaan dalam hubungan pacaran. Bagi mereka, kontrol tersebut dilakukan sebagai bentuk rasa sayang mereka kepada pasangannya. Contohnya adalah pasangan AM yang berusaha melarang AM mengikuti ekstrakurikuler karate supaya tidak disakiti orang lain, lalu pasangan DR dan ANP yang memaksa untuk selalu beraktivitas bersama karena tidak ingin jauh dari mereka. Oleh karena itu, pada fase ini para informan juga mengalami kekerasan secara verbal, psikologis, fisik, dan seksual dari pasangan mereka.

Titik puncak dari *breakdown* dan *intrapsychic phase* adalah ketika salah satu partner atau keduanya berpikir bahwa mereka tidak sudah tahan menjalani hubungan dan berpikir bahwa pemutusan hubungan adalah keputusan yang tepat

untuk dilakukan. Para informan merasa bahwa mereka tidak tahan menjalani hubungan bersama pasangan dan memutuskan untuk mengakhiri hubungannya melalui beberapa strategi pemutusan seperti penarikan diri / penghindaran / de-eskalasi perilaku dan menyampaikan ketidaknyamanan mereka. Hal ini bertujuan untuk melihat apakah ada perubahan sikap dari pasangan mereka untuk menjadi lebih baik atau tidak. Jika sikap pasangan tidak berubah, informan kemudian menggunakan strategi manajemen identitas negatif / konfrontasi terbuka (sebagai cara yang frontal) dan justifikasi (sebagai cara yang halus) untuk menyatakan perasaan mereka secara langsung bahwa pemutusan merupakan jalan terbaik bagi mereka (*dyadic phase*). Strategi konfrontasi dan justifikasi yang dilakukan informan sudah termasuk dalam *dyadic phase* dimana salah satu pasangan atau keduanya harus berhadapan dan membahas ketidakpuasan mereka untuk bisa memutuskan hubungan.

Sayangnya setelah melakukan upaya konfrontasi, seluruh informan belum berhasil mengakhiri hubungan karena muncul perasaan tidak tega untuk memutuskan pasangannya, selain itu ada juga informan yang tidak berani melawan ketika berdebat (dibungkam). Perilaku yang ditunjukkan informan dapat dijelaskan melalui Teori *Stockholm Syndrome* milik Graham, dkk (dalam Sekarlina & Margaretha, 2013:2-3). *Stockholm Syndrome* merupakan kondisi paradoks dimana muncul ikatan yang kuat antara korban terhadap pelaku kekerasan, yang meliputi perasaan cinta korban kepada pelaku, melindungi pelaku yang menyakiti, menyalahkan diri sendiri sebagai penyebab kekerasan, menyangkal atau meminimalisir kekerasan yang terjadi (Graham dkk dalam dalam Sekarlina & Margaretha, 2013:2-3). Selain

itu, teori ini juga menjelaskan bahwa adanya sisi baik yang ditunjukkan pelaku kekerasan menyebabkan korban memiliki harapan bahwa pelaku akan berubah menjadi lebih baik kemudian muncullah suatu ikatan yang tidak sehat dan membuat korban kesulitan untuk memutuskan hubungannya. Inilah fase awal munculnya siklus kekerasan yang membuat informan terjebak dalam hubungannya.

Setiap pasangan informan dalam penelitian ini juga memiliki strategi untuk membuat informan tidak memutuskan hubungannya, yaitu dengan bersikap baik setelah berbuat kekerasan, hal tersebut dilakukan untuk membuat informan mengalami distorsi kognitif - yang salah satu dampaknya adalah membuat informan percaya bahwa pasangannya bisa berubah (Sekarlina & Margaretha, 2013:4-5)– sehingga pemutusan hubungan dapat dicegah. Pasangan informan juga menceritakan kesedihan yang mereka rasakan (mengenai kondisi keluarga atau kesulitan hidup mereka) supaya membuat informan merasa simpatik dan berpikir bahwa mereka bisa menjadi sosok yang dapat menghibur pasangannya (Sekarlina & Margaretha, 2013:5). Perasaan tersebut membuat informan masuk dalam kondisi dilematis dimana di satu sisi mereka tidak tahan ketika terjadi kekerasan dan ingin memutuskan hubungannya, namun di sisi lain mereka tidak tega untuk meninggalkan pasangannya dan memiliki harapan bahwa pasangan mereka bisa berubah menjadi lebih baik. Inilah siklus kekerasan yang dirasakan oleh informan. Semakin lama informan bertahan dalam hubungannya, siklus kekerasan akan berputar semakin cepat dimana periode bulan madu (periode tanpa kekerasan) berlangsung semakin pendek, sedangkan intensitas kekerasan akan semakin meningkat (Peta Kekerasan

Pengalaman Perempuan Indonesia, 2002:79).

Umumnya, seseorang yang mengalami ketidakpuasan dalam hubungannya akan mencari pendapat atau menceritakan perasaan kepada jejaring sosialnya (*social network phase*) sebagai pertimbangan langkah mereka ke depan, apakah mereka harus mengakhiri hubungannya atau bisa berbaikan dengan pasangan, namun seseorang yang terjebak dalam siklus kekerasan tidak bisa melakukan hal tersebut karena pasangan akan berusaha memisahkannya dari jejaring sosial dan berusaha untuk menguasai waktunya. Perlakuan tersebut sebagai salah satu bentuk kekerasan secara psikologis yang dijelaskan oleh Murray (dalam Wishesa & Suprapti, 2014:161). Dampaknya, korban kekerasan akan merasa tidak berdaya dan ketakutan karena tidak memiliki dukungan / merasa bahwa dia sendiri. Kondisi tersebut dimanfaatkan oleh pasangan untuk mengikat hubungan menggunakan ancaman dan kekerasan, seperti yang dialami HG, DR dan ANP yang tidak berani menceritakan perasaannya kepada jejaring sosial karena diancam.

Semakin lama seseorang ‘bertahan’ dalam hubungan yang *abusive*, maka semakin sulit bagi mereka untuk memutuskan hubungannya, itulah yang dialami informan dalam fase ini. Seperti yang dikatakan oleh Lacey et.al., Merritt-Gray & Wuest bahwa korban yang mengalami kekerasan dalam hubungannya, akan melakukan beberapa kali percobaan untuk putus, sebelum benar-benar memutuskan hubungannya (Bermea, 2017:3). Penelitian ini menunjukkan bahwa masing-masing informan sudah berusaha melakukan pemutusan hubungan, namun mereka tidak bisa mengakhiri hubungannya.

Beberapa dari mereka gagal karena diancam, tidak memiliki dukungan dari jejaring sosial, dan terikat oleh komitmen emosional yang kuat.

Fase ini mendeskripsikan berbagai konflik dan kekerasan yang dialami informan sampai membuat mereka mengalami pengalaman yang traumatis. Seluruh informan terjebak dalam lingkaran kekerasan karena distorsi kognitif dan kondisi tersebut dimanfaatkan oleh pasangan informan untuk bertindak semakin agresif. Disinilah puncak dari kekerasan yang informan alami. Informan semakin sering mendapatkan kekerasan secara fisik, psikologis, dan seksual. Teori *Stockholm Syndrome* milik Graham, dkk (dalam Sekarlina & Margaretha, 2013:3) menjelaskan ada 4 kondisi di dalam hubungan kekerasan yaitu:

- Adanya ancaman terhadap keselamatan korban, baik secara fisik maupun psikologis yang dilakukan pelaku
- Pelaku mengancam korban untuk tidak melarikan diri atau pergi, dalam hal ini digunakanlah ancaman untuk mengikat korban supaya tidak pergi dari pelaku
- Pelaku melarang korban untuk berhubungan dengan orang di sekitarnya, dan
- Pelaku menunjukkan kebaikan-kebaikan pada korban dalam bentuk apapun untuk membuat korban berpikir bahwa sikapnya bisa berubah menjadi lebih baik.

Kondisi tersebut membentuk ikatan yang tidak sehat antara pelaku kekerasan dan korban serta menimbulkan distorsi kognitif dalam diri korban. Inilah menjadi alasan mengapa korban sulit melepaskan

diri dari hubungan kekerasan. Distorsi kognitif tersebut dapat berupa:

- Persepsi yang sempit (fokus pada yang terjadi saat ini, apa yang harus dilakukan untuk bertahan daripada untuk mengakhiri hubungan kekerasan),
- Meminimalisir / meremehkan kekerasan yang mereka dapatkan dengan menganggap bahwa kekerasan yang dialami tidak seburuk itu,
- Menyalahkan diri sendiri atas kekerasan yang terjadi,
- Kepercayaan bahwa ia benar-benar menyayangi pasangannya sehingga harus menuruti apa yang dikatakan,
- Percaya bahwa pasangannya bisa berubah, dan lain sebagainya.

Distorsi kognitif tersebut membuat pelaku kekerasan semakin leluasa dalam mengontrol diri korban. Informan HG selalu berputar-putar dalam hubungannya karena tidak berani melawan ancaman pasangannya yang berupa putus sekolah dan bunuh diri. DR semakin terpuruk setelah diancam dengan akun Instagram palsu, ANP juga diancam dengan rumor bahwa dia sudah tidak perawan. Hanya AM yang tidak diancam oleh pasangannya, namun AM tidak bisa mengakhiri hubungannya karena tidak berani melawan ketika terjadi perdebatan.

Ambang batas dari *dyadic phase* adalah ketika informan bersungguh-sungguh ingin memutuskan hubungan tanpa melihat batasan-batasan yang membelenggu mereka untuk mengakhiri hubungan. Ancaman merupakan salah satu contoh dari batasan yang membuat informan merasa ketakutan dan memiliki *self esteem* yang rendah. Rasa takut, *self esteem* yang rendah dan *coping stress* yang tidak tepat merupakan salah satu faktor mengapa perempuan bertahan dalam

hubungan kekerasan (Edward dalam Sambhara & Cahyanti, 2013:71). Jika informan ingin mengakhiri hubungannya, mereka harus berani menerima resiko dari ancaman tersebut. Disini, jaringan sosial (*social-network phase*) berperan sangat penting untuk meningkatkan keberanian, *self esteem* dan *coping stress* serta keberhasilan strategi keputusan hubungan informan, walaupun tidak semua informan menggunakan strategi dengan bantuan jejaring sosial.

Beberapa informan yang menggunakan strategi dengan bantuan jejaring sosial adalah HG dan DR. Sebelumnya, mereka mengalami kendala untuk bisa mendapatkan bantuan dari jejaring sosial. HG mengatakan bahwa dia tidak berani untuk bercerita kepada teman-teman maupun keluarga karena dia tidak mau melihat pasangannya dihajar oleh ayah atau temannya. Sifat kekanak-kanakan yang ditunjukkan pasangan HG membuat HG seolah-olah berperan menjadi seorang ibu yang ingin melindungi anaknya, sedangkan DR tidak berani bercerita karena 2 alasan. Pertama karena dia merasa sungkan dengan teman-temannya setelah lama tidak bertemu mereka, kedua karena diancam oleh pasangannya.

Cara HG dan DR untuk mendapatkan bantuan dari teman-temannya adalah dengan menjauh dari pasangan mereka untuk sementara (strategi penarikan diri / penghindaran / de-eskalasi perilaku), mencari waktu yang tepat untuk melakukan pembicaraan dengan temannya (seperti HG saat temannya berkunjung ke kos dan DR saat diajak makan oleh temannya), dan mengabaikan perasaan takut yang dia rasakan. Strategi dengan bantuan jejaring sosial dapat membuat informan menjadi lebih berani melawan pasangannya karena

dia merasa ada yang melindungi serta memihak jika terjadi hal yang buruk. Jejaring sosial juga bisa memperkuat penggunaan strategi yang digunakan informan sebelumnya dan dapat membantu informan untuk merumuskan strategi lain yang dapat digunakan untuk mengakhiri hubungannya, seperti memperkuat strategi konfrontasi terbuka / manajemen identitas negatif (jika informan kalah dalam berdebat, temannya bisa ikut membantunya bersuara). Contoh dari perumusan strategi lain yaitu seperti pengalaman DR, alih-alih temannya membantu DR berkonfrontasi dengan pasangannya, mereka malah menyarankan DR untuk mencari pasangan baru untuk melindungi dia. Pada pengalaman HG dan DR, jejaring sosial mereka ikut campur tangan dalam proses keputusan hubungan.

AM dan ANP sebenarnya juga menggunakan strategi dengan bantuan jejaring sosial, namun jejaring sosial mereka tidak ikut campur tangan dalam proses keputusan. Mereka hanya menjadi tempat bercerita dan mendukung apa yang informan ingin lakukan. Setidaknya dengan menceritakan perasaan mereka kepada jejaring sosial, hal tersebut dapat meringankan beban dan mengurangi rasa takut informan. Setelah tidak berhasil menggunakan strategi penarikan diri / penghindaran / de-eskalasi perilaku, AM menggunakan strategi justifikasi sebagai cara yang halus dengan menyampaikan alasan mengapa ingin putus, namun cara tersebut ternyata tidak berhasil digunakan untuk mengakhiri hubungan. AM kemudian menggunakan strategi konfrontasi terbuka / manajemen identitas negatif sebagai cara yang lebih frontal, namun ternyata strategi tersebut juga tidak berhasil karena AM tidak memiliki keberanian yang besar untuk melawan pasangannya. Saat itu AM hanya bisa melakukan penghindaran sambil

memikirkan bagaimana cara memutuskan pasangannya tanpa dia yang menjadi inisiatornya. Akhirnya AM berpikir bahwa jika dia tidak bisa menjadi inisiator untuk mengakhiri hubungannya, maka AM membuat pasangannya yang menjadi inisiator untuk mengakhiri hubungannya, oleh karena itu AM kemudian menggunakan strategi manipulatif, dimana AM berusaha membuat pasangannya tidak suka dengan dia dan membuat pasangannya sendiri yang menjadi inisiator untuk mengakhiri hubungan mereka.

ANP awalnya juga menggunakan strategi penarikan diri / penghindaran / de-eskalasi perilaku sampai strategi konfrontasi terbuka / manajemen identitas negatif untuk memutuskan hubungannya, namun tidak berhasil. Ada 3 hal yang membuat ANP gagal mengakhiri hubungannya, pertama ketergantungan terhadap pasangannya, kedua ibunya sendiri yang mencegah ANP untuk putus, ketiga pasangan ANP menggunakan ancaman untuk membungkam ANP. ANP terus menahan dirinya sampai dia menjalani LDR dengan pasangannya. Itulah momen dimana ANP secara perlahan melonggarkan hubungan dari pasangannya. ANP menggunakan strategi penarikan diri / penghindaran / de-eskalasi perilaku dan berhubungan kembali dengan teman-temannya untuk mengurangi ketergantungan dan rasa takut yang dialami ANP. Disini kita melihat walaupun ANP tidak menggunakan strategi dengan bantuan jejaring sosial, peran dari jejaring sosial sendiri juga penting untuk menumbuhkan keberanian informan dalam melawan pasangannya. Keberanian tersebut mendorong ANP untuk melakukan strategi konfrontasi terbuka / manajemen identitas negatif terhadap pasangannya secara intensif. Pasangan ANP merasa bahwa dia

tidak bisa mengatur ANP lagi dan melakukan perselingkuhan. Kesalahan yang dilakukan pasangan ANP seperti perselingkuhan dapat menjadi kunci keberhasilan untuk melancarkan strategi konfrontasi langsung / manajemen identitas negatif, dimana jika informan dapat membuktikan pasangannya bersalah, maka besar kemungkinan informan untuk memenangkan perlawanan.

*Social network phase* atau strategi pemutusan hubungan dengan meminta bantuan jejaring sosial menjadi salah satu strategi yang dapat digunakan bagi seseorang yang kesulitan untuk memutuskan hubungannya secara mandiri. Seseorang merasa kesulitan untuk keluar dari hubungan kekerasan karena beberapa alasan, yaitu karena belum pernah mengalami kekerasan sebelumnya (pengalaman DR), merasa shock dan kebingungan (pengalaman HG dan DR), serta yang dialami oleh semua informan yaitu merasa ketakutan dan dibuat tidak berdaya oleh pasangan mereka. Rasa takut / tidak berdaya akan membuat seseorang berpikir bahwa mereka hanya sendiri dan satu-satunya yang mereka miliki hanyalah pasangannya.

Seseorang yang menceritakan ketidakpuasannya kepada jejaring sosial tanpa meminta bantuan untuk mengakhiri hubungan mereka juga termasuk dalam fase sosial / strategi pemutusan hubungan dengan meminta bantuan jejaring sosial. Inti dari strategi ini adalah membangun keberanian seseorang yang terjebak dalam hubungan kekerasan untuk bisa menghadapi atau melawan pasangannya. Selain itu, keuntungan dari strategi ini juga untuk 'pembuatan akun', yaitu usaha untuk menyelamatkan citra / reputasi seseorang yang ingin memutuskan hubungannya dengan meyakinkan jejaring sosial untuk

berpihak kepada mereka. Jadi, ketika pasangan melakukan hal yang dapat merusak reputasi seperti menyebarkan rumor (pengalaman ANP) atau menyebarkan akun palsu (pengalaman DR) atau menyebarkan aib (pengalaman HG), jejaring sosial dapat menutupi rumor/aib tersebut, selain itu juga mempermudah seseorang untuk melakukan klarifikasi terhadap aib/rumor yang disebar.

Ambang batas dari fase sosial adalah ketika sebuah keputusan hubungan sudah tidak dapat dihindarkan karena melibatkan campur tangan dari pihak lain. Sama halnya dengan ambang batas dari *grave dressing phase* dimana seseorang sudah mempersiapkan dirinya untuk kehidupan yang baru. Artinya, pemutusan hubungan menjadi hal yang tidak dapat dihindarkan jika seseorang sudah melewati *social network* dan *grave dressing phase*.

Setelah HG dan DR melakukan strategi pemutusan dengan bantuan jejaring sosial, mereka jadi lebih berani untuk melawan pasangan mereka (melakukan konfrontasi terbuka / manajemen identitas negatif dengan bantuan jejaring sosial). Strategi ini menguatkan informan untuk menggunakan strategi lainnya sehingga pemutusan hubungan dapat dilakukan. AM dan ANP memang bisa mengakhiri hubungan mereka tanpa campur tangan dari jejaring sosialnya, namun bukan berarti mereka tidak menggunakan strategi ini. Ketika mereka menceritakan perasaan mereka kepada jejaring sosial, itu sudah termasuk dalam penggunaan strategi ini, walaupun akhirnya mereka sendiri yang mengakhiri hubungannya.

Seluruh informan berhasil mengakhiri hubungan mereka dengan masing-masing strategi yang mereka

lakukan, namun ternyata informan belum sepenuhnya terlepas dari pasangan mereka. Seluruh pasangan informan masih berusaha mengejar dan menggunakan “metode” permintaan maaf untuk mendapatkan rasa kasihan informan (berharap bahwa mereka tidak jadi mengakhiri hubungannya). Ini adalah momen krusial bagi seluruh informan karena jika mereka masih memberi pasangannya kesempatan, mungkin ke depannya mereka akan terus terjebak dalam hubungannya. Oleh karena itu, seluruh informan harus menggunakan strategi walaupun hubungan mereka sudah berakhir. Strategi yang digunakan seluruh informan ketika mendapat pesan dari pasangannya adalah de-eskalasi perilaku, yaitu dengan menghindar, tidak menghubungi pasangan, atau tidak membalas pesan dan telepon pasangan. Ada juga strategi lain yang digunakan ANP, yaitu dengan menyadarkan pasangannya supaya tidak mengejar dia lagi. Caranya dengan mempublikasikan bahwa dia sudah bersama pasangan yang baru, namun malah memicu pertengkaran.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa proses pemutusan hubungan merupakan proses yang kompleks. Para informan pasti akan berhadapan dengan isu kepercayaan dan gambar diri, isu kelekatan emosi dengan pasangan mereka dan bagaimana membentuk harapan dan tujuan untuk masa depan. Oleh karena itu Rollie dan Duck (2006) menambahkan proses pemulihan diri (*resurrection phase*) untuk menggambarkan bagaimana seseorang dapat memulihkan diri mereka setelah terjadi pemutusan hubungan.

Bagi seseorang yang mengalami kekerasan dalam hubungannya, trauma merupakan musuh terberat dalam melewati *resurrection phase*, bahkan mereka terkadang masih merasa takut karena

pengalaman masa lalu walaupun sudah putus. *Resurrection phase* sebenarnya mempersiapkan seseorang untuk menjalin hubungan yang baru, namun perasaan takut mengenai hubungan masa depan (jika terjadi kekerasan kembali) menjadi penghambat bagi seseorang untuk dapat bangkit dari trauma. Beberapa juga ada yang menurunkan derajat / nilai dirinya karena pengalaman kekerasan yang mereka alami (biasanya terjadi kepada orang yang mendapat kekerasan seksual). Mereka harus membentuk ulang nilai diri untuk keluar dari keterpurukan dan mempersiapkan mereka untuk memulai lembar kehidupan yang baru.

Menurut pengalaman informan dalam penelitian ini, setelah berhasil putus, mereka masih dihubungi oleh pasangan mereka. Keempat pasangan informan memiliki tujuan yang sama, yaitu mengajak informan untuk menjalin hubungan kembali dengannya, namun HG, DR, dan ANP masing-masing menunjukkan penolakan. HG dan DR menolak keras dan bahkan memblokir pasangan mereka. ANP masih menanggapi namun dalam dirinya tidak memiliki niat untuk menjalin hubungan kembali dengan pasangannya. Berbeda dengan AM, ketika pasangannya menghubungi dia, justru AM malah menanggapi dan ingin menjalin hubungan kembali dengannya, namun saat itu pasangan AM sudah bersama perempuan lain, sehingga AM memutuskan untuk membatasi komunikasi dengan pasangannya. Rata-rata informan membutuhkan waktu 1 tahun untuk bisa menangani traumanya. Memperbanyak aktivitas dan pertemanan merupakan cara bagi mereka untuk melupakan trauma, selain itu informan juga selalu meyakinkan diri untuk melupakan pengalaman masa lalunya dan memotivasi diri dengan diskusi

yang positif. Dukungan dari jejaring sosial dapat mempercepat seseorang untuk membentuk kembali nilai dirinya, melupakan masa lalu dan mempersiapkan seseorang untuk kembali menjalin hubungan dengan pasangan yang baru.

## PEMBAHASAN

Proses terjadinya pemutusan hubungan setiap informan diawali dengan ketidaknyamanan mereka terhadap keposesifan pasangan. Kegiatan dan pergaulan informan dibatasi dan mereka tidak bebas untuk melakukan apa yang diinginkan. Disini, informan belum mengutarakan ketidaknyamanan mereka, namun seluruh informan melakukan upaya penghindaran / penarikan diri dan de-eskalasi perilaku (tidak membalas pesan atau tidak menghubungi pasangannya). Sayangnya, upaya penghindaran tidak membuahkan hasil yang baik karena justru menimbulkan pertengkaran. Ketika bertengkar, informan menggunakan strategi justifikasi sebagai cara yang halus untuk memutuskan hubungan dengan cara menjelaskan ketidakpuasan dan alasan mengapa ingin putus, selain itu informan juga menggunakan strategi konfrontasi terbuka / manajemen identitas negatif sebagai cara yang lebih frontal bahwa mereka benar-benar ingin mengakhiri hubungannya.

Seluruh informan menyampaikan perasaan mereka dan melakukan upaya pemutusan sebagai bentuk ketidakpuasan, namun seluruh pasangan informan merespon dengan cara yang sama, yaitu dengan meminta maaf, memohon supaya informan tidak memutuskan hubungannya, serta mencoba untuk bersikap lebih baik. Inilah bentuk siklus kekerasan yang terjadi (seperti

yang dijelaskan dalam Peta Kekerasan Pengalaman Perempuan) dimana setelah terjadi ketegangan dalam hubungan akibat kekerasan, korban dibuat simpatik dengan kesedihan yang ditunjukkan pasangan. Melihat respon pasangannya, informan cenderung mencoba memaafkan kekerasan yang dilakukan pasangan dengan pertimbangan bahwa pasangan mereka bisa berubah, namun justru disinilah terjadi tahap lanjutan dari siklus kekerasan. Bukannya berubah menjadi baik, justru pasangan menjadi lebih agresif dengan menggunakan ancaman diikuti dengan kekerasan secara verbal, psikis, fisik, dan seksual untuk membungkam informan supaya tidak bisa mengakhiri hubungannya.

Ada asumsi yang bersifat “*common sense*” berkata bahwa lebih mudah bagi perempuan untuk memutuskan hubungan pacaran dengan pasangan yang melakukan kekerasan padanya (Chung dalam Sambhara & Cahyanti, 2013:70). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada banyak perempuan yang ‘memilih’ untuk diam karena mereka diancam dan tidak memiliki dukungan. Hal tersebut dijelaskan di dalam DPT (*Dyadic Power Theory*), dimana seseorang yang tidak berdaya akan masuk ke dalam situasi yang disebut dengan *chilling effect*, dimana orang tersebut tidak mungkin mengungkapkan keluhan mereka dengan alasan takut terjadi kekerasan atau hal-hal yang tidak diinginkan jika melawan. Selain itu, menurut Thomas, Goodman, dan Putnins (2015) seseorang memilih untuk bertahan dalam hubungan yang *abusive* karena memikirkan konsekuensi atau dampak yang lebih buruk mungkin terjadi jika meninggalkan hubungan (Khaw, et.al, 2017:4).

Seluruh informan terjebak dalam waktu yang cukup lama pada fase ini

karena ketakutan, merasa sendiri dan kurang dukungan. Mereka terpaksa menuruti apa yang pasangannya inginkan supaya tidak memperkeruh keadaan atau terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Disini informan hanya bisa melakukan strategi penarikan diri / penghindaran / de-eskalasi perilaku namun hanya untuk menenangkan diri mereka, bukan untuk memutuskan hubungannya. Strategi tersebut juga memungkinkan informan membuat celah untuk mencari bantuan orang lain atau mengulur waktu sampai hubungan mereka melonggar.

Ada 2 kondisi yang dapat informan lakukan untuk memutuskan hubungan mereka setelah terjebak dalam siklus kekerasan. Pertama, jika informan tidak dapat memutuskan hubungan secara mandiri, mereka dapat menggunakan strategi pemutusan dengan bantuan jejaring sosial. Kedua, jika informan bisa memutuskan hubungan secara mandiri, mereka bisa menggunakan strategi manipulatif dengan membuat pasangan mereka tidak suka dengan informan, menggunakan strategi penarikan diri / penghindaran / de-eskalasi perilaku untuk membuat pasangan perlahan menghilang dengan sendirinya, atau strategi konfrontasi terbuka / manajemen identitas negatif secara intensif untuk memutuskan hubungan dengan paksa, namun kedua kondisi tersebut memiliki syarat yang harus informan penuhi, yaitu informan harus berani menerima resiko dan siap dengan segala konsekuensi yang akan menimpa mereka.

Model pemutusan hubungan milik Rollie dan Duck (2006) menjadi solusi bagi informan untuk mendapatkan keberanian menerima resiko atau konsekuensi yang menimpa mereka, yaitu pada *social-network* dan *grave-dressing phase*. Fase tersebut menggambarkan pentingnya peran jejaring

sosial untuk memberi dukungan dan penyelamatan citra jika pasangan melakukan hal yang buruk. Hal tersebut terbukti dalam seluruh pengalaman informan, dimana ketika mereka berhasil mendapat dukungan dari jejaring sosial, muncul keberanian untuk melawan pasangannya dan akhirnya seluruh informan berhasil mengakhiri hubungan mereka.

Sayangnya, perjuangan informan belum berakhir sepenuhnya karena pasangan mereka masih mengejar dan mengajak informan untuk menjalin hubungan kembali. Seluruh pasangan informan menggunakan cara yang sama, yaitu dengan meminta maaf untuk membuat informan merasa kasihan / simpati, dengan begitu informan tidak jadi memutuskan hubungan (sama seperti siklus sebelumnya), namun kali ini informan memiliki kesamaan dalam merespon pasangan mereka, yaitu menolak permintaan maaf pasangannya dan memutuskan untuk tidak ingin menjalin hubungan kembali dengan mereka. Informan melakukan penghindaran, tidak membalas pesan, bahkan memblokir nomor pasangan mereka.

Dampak dari kekerasan yang dialami informan adalah trauma. Informan membutuhkan waktu 1 tahun untuk bisa pulih dari traumanya. Mereka takut membangun hubungan baru karena takut terulang pengalaman yang sama, tidak percaya dengan laki-laki, dan merasa tidak layak karena kekerasan seksual yang dia dapat. Informan berusaha bangkit dari traumanya dengan memperluas pertemanan dan aktivitas untuk melupakan masa lalunya serta selalu meyakinkan dan memotivasi diri untuk melangkah ke depan.

## KESIMPULAN

Kasus kekerasan dalam pacaran merupakan fenomena yang tidak dapat kita abaikan. Walaupun saat ini masyarakat sudah mulai kritis dan berani *speak up* mengenai kasus kekerasan, ada juga orang yang masih merasa takut karena belum pernah mendapatkan kekerasan sebelumnya maupun tidak memiliki mentalitas yang kuat untuk menghadapi kekerasan. Masalahnya, kasus kekerasan memiliki dampak yang buruk bagi kondisi korban saat itu maupun masa depan korban. Sekali korban masuk dalam ketidakberdayaan atau lingkaran kekerasan, mereka akan sulit untuk keluar dari hubungan mereka. Melalui penelitian ini, ada beberapa hal yang dapat peneliti simpulkan, yaitu:

1. Secara esensi, strategi pemutusan hubungan pacaran yang *abusive* dilakukan menggunakan strategi pemutusan dengan bantuan jejaring sosial karena dapat mempercepat proses pemutusan. Jejaring sosial dapat memberi dukungan dan mendorong seseorang untuk lebih berani melawan pasangannya, selain itu juga memberi keuntungan berupa penyelamatan citra diri jika pasangan menyebarkan aib atau rumor buruk setelah diputuskan.
2. Pemutusan hubungan pacaran yang *abusive* juga dapat dilakukan tanpa bantuan dari jejaring sosial yaitu dengan strategi penghindaran / penarikan diri / de-eskalasi perilaku untuk memutus kontak secara sepihak dengan menghilang (*ghosting*), strategi manipulatif untuk membuat pasangan yang menjadi inisiator untuk memutuskan hubungan dengan membuatnya tidak suka dengan sikap kita, strategi justifikasi untuk mengatakan dengan baik mengapa ingin putus atau dengan strategi konfrontasi terbuka / manajemen identitas negatif dengan

menyatakan secara terang-terangan bahwa hubungan harus diakhiri, namun untuk bisa melakukan strategi tersebut, seseorang harus memiliki keberanian yang tinggi untuk menghadapi pasangannya.

3. Evaluasi Seluruh informan kesulitan untuk mengakhiri hubungannya karena terjebak dalam siklus kekerasan atau kondisi tidak berdaya (*the chilling effect*) dimana mempertahankan hubungan merupakan jalan terbaik untuk tidak memperparah keadaan.
4. Siklus kekerasan diawali dengan dipisahkannya informan dari jejaring sosial untuk membuatnya sendiri dan hanya terpaut pada pasangannya, setelah itu pasangan informan mulai melakukan kekerasan. Informan yang mengalami kekerasan akan berusaha untuk mengakhiri hubungan, namun pasangannya kemudian meminta maaf, menyesal, dan memohon untuk tidak memutuskannya. Informan akan merasa kasihan dan memberi pasangannya kesempatan. Muncul pemikiran bahwa mungkin informan bisa mengubah sikap pasangannya atau pasangannya sendiri yang seiring berjalannya waktu akan berubah. Kenyataannya tidak begitu, informan justru mendapatkan kekerasan kembali dan diancam dengan hal yang dapat merusak reputasinya atau ancaman bunuh diri jika informan memutuskan pasangannya. Informan dibuat bersalah dan takut karena ancaman tersebut. Inilah yang dinamakan kondisi tidak berdaya. Seseorang yang mengalami kondisi tidak berdaya menganggap bahwa dia sendiri dan tidak memiliki siapa-siapa selain pasangannya.
5. Setelah berhasil mengakhiri hubungan, upaya pemutusan belum sepenuhnya berakhir. Hal tersebut dikarenakan

pasangan masih mengejar-ngejar dan memohon untuk tidak diputuskan. Disini seseorang yang sudah berhasil mengakhiri hubungannya harus bersikap tegas dan menolak keras permohonan maaf pasangannya untuk bisa benar-benar mengakhiri hubungan. Jika tidak, maka orang tersebut akan kembali dalam siklus / lingkaran kekerasan dan akan semakin sulit untuk mengakhiri hubungannya kembali.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baly, Andrew W. 2010. *Leaving Abusive Relationship: Construction of Self and Situation by Abused Woman*. *Journal of Interpersonal Violence*, 25(12), 2297-2315. Doi: 10.1177/0886260509354885
- Bermea, Autumn M., et al. 2017. *Mental and Active Preparation: Examining Variations in Women's Processes of Preparing to Leave Abusive Relationships*. *Journal of Interpersonal Violence* 1-24 DOI: 10.1177/0886260517692332. SAGE Publications.
- Copp, J. E., Giordano, P. C., Longmore, M. A., & Manning, W. D. (2015). *Stay-or-Leave Decision Making in Nonviolent and Violent Dating Relationships*. *Violence and victims*, 30(4), 581-599. doi:10.1891/0886-6708.VV-D-13-00176
- Creswell, John W & Cheryl N. Poth. 2018. *Qualitative Inquiry & Research Design Choosing Among Five Approaches*. United States of America: SAGE Publications
- Duck, Steve. 2005. *How do You Tell Someone You're Letting Go?*. *The Psychologist* vol 18 no. 04, 210 – 213
- Duck, Steve. 2007. *Human Relationship*. London: SAGE Publications.
- Dunbar, Norah E. & Judee K. Burgoon. 2005. *Perception of Power and Interactional Dominance in Interpersonal*

- Relationship. Journal of Social and Personal Relationships Copyright © 2005 SAGE Publications (www.sagepublications.com), Vol. 22(2): 207–233. DOI: 10.1177/0265407505050944*
- Dunbar, Norah E., Bippus, Amy M., & Young, Stacy L. (2008). Interpersonal dominance in relational conflict: a view from dyadic power theory. *Interpersona* 2(1), 1-33.
- Dwiastuti, Ike. 2015. *Kecenderungan Depresi pada Individu yang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran*. Jurnal Psikososial, vol. 10, no. 02. Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Malang.
- Effendy, Onong Uchjana. 2008. *Dinamika Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Ghony, M. Djunaidi & Fauzan Almanshur. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jogjakarta: Al-Ruzz Media.
- Hasbiansyah. O. 2008. *Pendekatan Fenomenologi: Pengantar Praktik Penelitian dalam Ilmu Sosial dan Komunikasi*. MediaTor, Vol. 9, No.1. Terakreditasi Dirjen Dikti SK No. 56/DIKTI/Kep/2005
- <https://beritagar.id/artikel/gaya-hidup/jangan-ragu-melaporkan-kekerasan-dalam-pacaran>, (diakses 19 Agustus 2019, pukul 23:07). Penulis Dian Afrillia
- <https://jateng.tribunnews.com/2017/12/07/kota-semarang-tertinggi-jumlah-kasus-kekerasan-perempuan-di-jateng> (diakses 16 Desember 2019, pukul 20:59). Penulis Akhtur Gumilang
- <https://lrckjham.id/2015/11/26/data-kasus-kekerasan-terhadap-perempuan-di-jawa-tengah-periode-november-oktober-2014/> (diakses 16 Desember 2019, pukul 21:09)
- <https://lrckjham.id/2015/11/26/laporan-tahunan-kasus-kekerasan-terhadap-perempuan-tahun-2015-di-jawa-tengah/> (diakses 16 Desember 2019, pukul 21:10)
- <https://lrckjham.id/2015/12/11/press-release-borobudur-menolak-kekerasan-seksual/> (diakses 17 Desember 2019, pukul 00:16)
- <https://magdalene.co/story/kekerasan-dalam-pacaran-bukan-tanggung-jawab-kita-untuk-perbaiki-pasangan> (diakses 20 Agustus 2019, pukul 01:03)
- <https://tirto.id/kasus-dylan-sada-dan-cara-keluar-dari-hubungan-penuh-racun-cFPJ> (diakses 17 Desember 2019, pukul 00:33). Penulis: Patresia Kirnandita
- <https://www.kompas.tv/article/246051/hasil-sphpn-kementerian-pppa-2021-1-dari-4-perempuan-pernah-alami-kekerasan?page=all> (diakses 15 Mei 2022, pukul 20:17)
- KEMENPPA. Waspada Bahaya Kekerasan dalam Pacaran. <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/1669/waspada-bahaya-kekerasan-dalam-pacaran> (diakses 19 Agustus 2019, pukul 00:15)
- Khaninah & Widjanarko. 2016. *Perilaku Agresif yang Dialami Korban Kekerasan dalam Pacaran*. Jurnal Psikologi Undip Vol.15 No.2, Oktober 2016, 151-160
- Komnas Perempuan. 2002. *Peta Kekerasan Pengalaman Perempuan Indonesia*. Jakarta: Ameenpro.
- Littlejohn, Stephen W. & Karen A. Foss. 2009. *Encyclopedia of Communication Theory*. United States of America: SAGE Publications
- Littlejohn, Stephen W. & Karen A. Foss. 2009. *Encyclopedia of Human Communication*. United States of America: SAGE Publications
- Littlejohn, Stephen W. & Karen A. Foss. 2012. *Teori Komunikasi, Theories of Human Communication*. Jakarta: Salemba Humanika
- LRC-KJHAM. 2018. *Laporan Tahunan Situasi Kasus Kekerasan terhadap Perempuan Di Jawa Tengah Tahun 2018*
- LRC-KJHAM. 2019. *Laporan Tahunan Situasi Kasus Kekerasan terhadap Perempuan Di Jawa Tengah Tahun 2019*
- LRC-KJHAM. 2020. *Laporan Tahunan Situasi Kasus Kekerasan terhadap*

- Perempuan Di Jawa Tengah Tahun 2020*
- LRC-KJHAM. 2021. *Laporan Tahunan Situasi Kasus Kekerasan terhadap Perempuan Di Jawa Tengah Tahun 2021*
- Moleong, Lexy J. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Moustakas, Clark. 1994. *Phenomenological Research Methods*. London: SAGE Publications
- Muslim. 2015. *Varian-Varian Paradigma, Pendekatan, Metode, dan Jenis Penelitian dalam Ilmu Komunikasi*. Wahana, vol. 1, No. 10.
- Purnama, Fenita. 2016. *Kekerasan dalam Pacaran pada Remaja*. HARKAT: Media Komunikasi Islam tentang Gender dan Anak, 12 (2), 2016, 161-170, ISSN 1412-2324. Universitas Pamulang.
- Rahardjo, Mudjia. 2018. Paradigma Intepretif. repository.uin-malang.ac.id/2437
- Rakhmawati, Yuliana. 2019. *Metode Penelitian Komunikasi*. Surabaya: CV. Putra Media Nusantara (PMN)
- Rancer, Andrew S. & Theodore A. Avtgis. 2006. *Argumentative and Aggressive Communication: Theory, Research, and Applications*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications
- Reis, Harry T. & Susan Sprecher. 2009. *Encyclopedia of Human Relationship Volume 1*. Page 434-435. SAGE Publications.
- Rumondor, Pingkan C.B. 2013. *Gambaran proses putus cinta pada wanita dewasa muda di jakarta: sebuah studi kasus*. Jakarta: Humaniora Vol.4 No.1 April 2013: 28-36
- Sambhara, Dila Widya & Ika Yuniar Cahyanti. 2013. *Tahapan Pengambilan Keputusan untuk Meninggalkan Hubungan Pacaran dengan Kekerasan pada Perempuan Dewasa Awal Ditinjau dari Stage of Change*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental vol. 2 No. 02.
- Sekarlina & Margaretha. 2013. *Stockholm Syndrome pada Wanita Dewasa Awal yang Bertahan dalam Hubungan yang Penuh Kekerasan*. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Vol. 02 No. 03.
- Vangelisti, Anita L. 2005. *Relationship Dissolution: Antecedents, Processes, and Consequences*.
- Vangelisti, Anita L., 2012. *The SAGE Handbook of Interpersonal Communication*. SAGE Publications.
- Wishesa, Asa Ilma & Veronika Suprpti. 2014. *Dinamika Emosi Remaja Perempuan yang Sedang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran*. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan vol. 3 No. 03.
- World Health Organization. 2012. *Understanding and Addressing Violence Against Women*.