



Rasa Bersalah Pada Pelaku Dalam Hubungan Berpacaran

Ika Amalia^{1*}, Widyastuti²

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

*E-mail: amaliaika6@gmail.com

Abstract

Adults generally engage in dating relationships as a phase to get to know each other. In a dating relationship, conflict usually occurs and triggers violence if it is not supported by individual control. One of the effects of violence is the feeling of guilt in the perpetrator. Guilty feeling is an emotional condition that arises after committing wrong actions and violating existing norms. This guilt serves as an effort to prevent someone from committing acts that violate the law and morality. This study aims to determine the guilty feelings of perpetrators of dating violence. The method in this study is a qualitative method with a phenomenological approach. Participants in this study were three people aged 18-25 years old who had committed dating violence. The results of this study indicate that guilty feeling indirectly triggers repeated violence to stop. Unrationalized guilt leads the perpetrator to achieve a cognitive evaluation process that triggers regret that can stop repeated violence. In addition to cognitive evaluations, expressions of pain received by victims of violence make the perpetrator think they have done something wrong. Surrounding people such as family and friends also play a role in preventing violence by implementing good moral values.

Keyword: *Dating relationship, Guilty feeling, Violence*

Abstrak

Individu dewasa umumnya menjalani hubungan berpacaran sebagai fase untuk mengenal satu sama lain. Perbedaan dalam hubungan berpacaran dapat menimbulkan konflik dan memicu kekerasan apabila tidak disertai dengan kontrol individu. Salah satu dampak kekerasan pada pelaku ialah munculnya rasa bersalah. Rasa bersalah adalah kondisi emosi yang muncul setelah perilaku yang diketahui merupakan perilaku yang melanggar norma dan nilai-nilai yang dianut oleh individu tersebut. Rasa bersalah berfungsi sebagai alat untuk mencegah seseorang melakukan tindakan yang melanggar hukum dan moral. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan rasa bersalah pada pelaku kekerasan dalam hubungan berpacaran. Metode penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Responden dalam penelitian ini adalah 3 orang berusia 18-28 tahun yang pernah melakukan kekerasan dalam hubungan berpacaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa bersalah secara tidak langsung memicu penghentian perilaku kekerasan yang berulang, namun dengan intensitas yang tinggi. Rasa bersalah yang tidak dirasionalisasikan mengarahkan pelaku dalam mencapai proses evaluasi kognitif yang memicu rasa menyesal. Rasa menyesal inilah yang mampu menghentikan perilaku kekerasan yang berulang. Selain

adanya evaluasi kognitif, validasi rasa sakit yang diterima oleh korban kekerasan membuat pelaku semakin berfikir bahwa apa yang dilakukannya merupakan sebuah tindakan yang negatif. Hal lain yang juga berperan dalam mencegah kekerasan berulang adalah lingkungan masyarakat seperti keluarga dan teman di sekitar pelaku melalui penanaman nilai moral yang baik.

Kata kunci: *Hubungan berpacaran, Kekerasan, Rasa bersalah*

PENDAHULUAN

Hubungan berpacaran umumnya dijalin sebelum individu memutuskan untuk menikah agar dapat saling mengenal satu sama lain secara lebih intim. Hubungan berpacaran tidak selalu berjalan mulus seperti yang diharapkan. Seseekali hubungan tersebut mengalami perbedaan pendapat ataupun perilaku yang dapat memicu terjadinya konflik. Wishesa dan Suprpti (2014) menyatakan bahwa suatu konflik dapat terjadi diakibatkan oleh beberapa masalah yang dihadapi oleh pasangan. misalnya karena perbedaan pendapat mengenai suatu hal, cemburu kepada pasangan, serta perbedaan kepribadian. Intensitas konflik yang tinggi dan tidak disertai dengan regulasi emosi yang baik dapat memicu terjadinya kekerasan.

Kekerasan dalam hubungan berpacaran atau *dating violence* adalah perilaku tidak menyenangkan dan merugikan pasangan dalam lingkup pacaran yang berdampak pada fisik dan mental pasangan. kekerasan dalam berpacaran menjadi kasus tertinggi kedua setelah kekerasan dalam rumah tangga. Catatan Tahunan Komisi Nasional (Komnas) Perempuan mencatat pada tahun 2019 kekerasan dalam berpacaran terjadi sebanyak 2.341 kasus. Angka ini berkurang pada tahun 2020 yaitu sebanyak 1.309 kasus namun tetap dalam kategori tinggi. Kekerasan dalam pacaran disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Evendi (2018) menyatakan bahwa faktor internal meliputi sudut pandang yang berbeda, keadaan emosi yang tidak stabil, dan pola pikir yang kurang berkembang. Faktor eksternal meliputi selingkuh, tidak jujur, dan perilaku tidak sopan terhadap pasangan. Sehingga dapat disimpulkan kekerasan dalam berpacaran disebabkan oleh adanya konflik dan tidak dapat diselesaikan dengan baik oleh kedua individu yang berujung salah satu/dua individu saling menyerang.

Kekerasan dalam berpacaran dapat menimbulkan beberapa efek pada korban dan juga pelaku. Efek yang dirasakan pelaku kekerasan adalah timbulnya perasaan bersalah. Faridah, Suriadi, dan Fil (2013) menyatakan bahwa perasaan bersalah adalah bentuk nurani atas hal yang tidak seharusnya. rasa bersalah adalah pendapat (pertimbangan mengenai baik atau buruk, salah atau benar dsb, serta pertimbangan batin (hati) atas sesuatu. Rasa bersalah juga dapat diartikan sebagai kondisi emosi yang muncul setelah perilaku yang diketahui merupakan perilaku yang melanggar norma dan nilai-nilai yang dianut oleh individu tersebut. Coleman (Iman, 2009)

menyatakan bahwa beberapa akibat yang ditimbulkan dari rasa bersalah, yaitu merasa rendah diri, rasa tidak aman, rasa malu, merasa kacau, rasa takut, kegagalan dan sedih karena dosa, dan rasa kasihan pada diri sendiri. Tidak hanya mempengaruhi keadaan emosional, rasa bersalah juga dapat menimbulkan stress dan ketegangan yang memicu penyakit fisik seperti nyeri dada, masalah pencernaan, sakit jantung, tukak lambung, debaran jantung, sakit punggung. Adanya dampak tidak menyenangkan tersebut dapat menjadi pengingat bagi pelaku sehingga dapat menjadi alat yang penting dan berguna untuk menahan diri.

Rasa bersalah dapat mengarahkan pelaku untuk bertanggungjawab memperbaiki diri dan meminimalisir efek negatif yang ditimbulkan. Crutchley (2010) menyatakan bahwa rasa bersalah menghasilkan perilaku prososial. Tangney, et. al (1992) menyatakan bahwa rasa bersalah pada individu telah terbukti berhubungan dengan reaksi yang lebih proaktif seperti eksternalisasi kesalahan, tindakan korektif, niat konstruktif, perasaan empati yang lebih tinggi, gairah kemarahan yang lebih rendah, dan pengendalian amarah.

Penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan perasaan bersalah oleh pelaku serta perannya agar menjadi alat untuk preventif bagi pelaku lainnya dalam melakukan dan mengurangi intensitas kekerasan yang terjadi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Teknik yang digunakan dalam memilih responden adalah teknik *purposive sampling* dengan kriteria individu berusia 18-28 tahun yang pernah melakukan kekerasan kepada pasangan dalam konteks berpacaran. Data penelitian dikumpulkan melalui proses wawancara dan observasi langsung dari responden. Data yang telah terkumpul diverifikasi menggunakan teknik triangulasi data.

HASIL

1. Gambaran Perilaku Kekerasan

Responden RA pertama kali memulai kekerasan berupa menjambak, menampar, dan memukul pada tahun 2019. Responden melakukan kekerasan dengan alasan tidak dapat menahan emosi saat sedang bertengkar. Kekerasan terus berulang hingga tahun 2020 dan berhenti karena mendapatkan perlawanan dari pasangan. Hubungan responden terus berlanjut hingga saat ini. Responden RA memiliki riwayat kekerasan dalam keluarga dimana ayah responden mengeluarkan kata kasar dan melempar barang saat marah.

Responden ACM pertama kali memulai kekerasan berupa menampar, memukul, menonjok, menusuk dengan gunting, mendorong, menginjak, dan melempar barang pada tahun 2016. Responden melakukan kekerasan dengan alasan membalas perlakuan pasangan dan perlawanan diri. Kekerasan terus berulang hingga tahun 2017 dan berhenti karena hubungan keduanya telah berakhir. Responden ACM memiliki riwayat kekerasan dan keluarga dimana ibu responden yang sering memukul dan keseharian responden yang sering berkata kasar.

Responden N pertama kali melakukan kekerasan yang pertama dan terakhir berupa menampar dan menendang pada tahun 2021. Responden melakukan kekerasan dengan alasan membalas perlakuan kasar pasangan dan berhenti karena hubungan dengan pasangan telah berakhir. Responden tidak memiliki riwayat kekerasan dalam lingkungan sekitarnya.

2. Gambaran Rasa Bersalah

Responden RA merasa bersalah karena seharusnya dapat mengontrol perilaku dan merasa menyesal karena kekerasan tersebut terjadi secara berulang. Responden juga merasa takut tindakan kekerasan tersebut diketahui oleh orang lain yang mempengaruhi pada citra diri yang negatif. Responden memiliki rasa bersalah yang berasal dari nilai moral yang menganggap bahwa kekerasan adalah tindakan yang tidak diperbolehkan dan melebihi batas wajar. Responden merasakan dampak rasa bersalah dalam bentuk perasaan sedih dan kepikiran dengan intensitas tinggi yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Rasa bersalah mengarahkan responden untuk menghentikan perilaku dan mencoba memperbaiki hubungan serta mengontrol emosi saat terjadinya konflik.

Responden ACM merasa bersalah karena tindakannya telah menyakiti pasangan dan merasa takut tindakan kekerasan tersebut diketahui oleh orang lain yang mempengaruhi pada citra diri yang negatif. Responden memiliki rasa bersalah yang berasal dari nilai moral yang menganggap bahwa kekerasan adalah tindakan yang tidak dewasa. Responden merasakan dampak rasa bersalah dalam bentuk rasa sedih karena hubungannya diwarnai dengan kekerasan. Rasa bersalah mengarahkan responden untuk menghentikan perilaku dan memperbaiki diri serta mengontrol emosi pada hubungan selanjutnya.

Responden N merasa bersalah karena tidak pernah melakukan kekerasan sebelumnya. Responden memiliki rasa bersalah yang berasal dari nilai moral yang menganggap bahwa kekerasan adalah tindakan yang tidak dapat ditoleransi dan melebihi batas wajar. Responden merasakan dampak rasa bersalah dalam bentuk ketidaknyamanan secara terus menerus sehingga memutuskan *resign* dari kantor dan pindah ke kota lain. Rasa bersalah mengarahkan

responden pada penghentian perilaku sehingga kekerasan tersebut menjadi satu-satunya kekerasan yang pernah dilakukan.

Tabel 1. Sebaran temuan penelitian

Gambaran Rasa Bersalah				
Responden	Takut		Menyesal	
RA	x		x	
ACM	x		x	
N	x		-	
Peran Rasa Bersalah				
Responden	Mengalihkan kesalahan	Toleransi Perilaku	Riwayat kekerasan	Menghentikan perilaku
RA	x	-	x	x
ACM	x	x	x	x
N	x	x	-	x

DISKUSI

Pelaku kekerasan mengalami rasa bersalah yang bersumber dari moral individu. Pelaku menyadari bahwa dirinya telah melakukan perilaku yang salah dan tidak semestinya dilakukan. Sehingga hal tersebut membuat pelaku merasakan perasaan bersalah. Hal ini sejalan dengan Bumeister (Santoso, 2017) yang menyatakan bahwa rasa bersalah terjadi karena individu menyadari bahwa dirinya telah melakukan pelanggaran norma, nilai-nilai religius, etika, dan moral. Meskipun dalam penelitian ini pengetahuan pelaku mengenai perilaku kekerasan berbeda satu sama lain.

Rasa bersalah pada pelaku kekerasan direpresentasikan oleh perasaan tidak nyaman dan menyenangkan. Perasaan tidak nyaman tersebut berupa rasa takut dan rasa malu. Temuan ini sejalan dengan Coleman (Iman, 2009) yang menyatakan bahwa rasa bersalah dapat menimbulkan rasa rendah diri, rasa tidak aman, rasa malu, merasa kacau, rasa takut, kegagalan, dan sedih karena dosa. Rasa takut yang ditunjukkan oleh pelaku kekerasan dalam penelitian ini berupa ketakutan bahwa perilaku kekerasan yang telah dilakukan diketahui oleh orang banyak dan mengubah citra diri pelaku menjadi citra yang negatif. Hal ini sejalan dengan Narramore (Edwiansyah, 2014) yang menyatakan bahwa rasa bersalah muncul sebagai *a fear of punishment* dimana perasaan tersebut muncul karena individu takut akan adanya sebuah hukuman dari lingkungan. Pelaku kekerasan menghindari konsekuensi dari perubahan citra yang menjadi negatif yaitu rasa malu.

Selain rasa takut dan rasa malu, peneliti juga menemukan adanya rasa menyesal yang dialami oleh pelaku kekerasan. Zeelenberg (1999) menyatakan bahwa rasa menyesal adalah keadaan emosi yang muncul dari pengalaman yang negatif dan menyakitkan. Emosi tersebut menyebabkan individu menyalahkan dirinya sendiri dan berkeinginan untuk mengubah situasi saat itu. Dalam penelitian ini, pelaku kekerasan terindikasi merasakan perasaan menyesal akibat melakukan perilaku kekerasan dengan intensitas yang cukup tinggi atau berulang. Perasaan menyesal tersebut ditunjukkan dengan adanya keinginan untuk mengubah situasi negatif menjadi positif, dalam hal ini mengurangi atau menghentikan perilaku kekerasan. Pelaku menyadari bahwa dengan melibatkan kekerasan saat terjadinya konflik dapat merusak hubungan. Sehingga pelaku berusaha untuk mengalah dan mengontrol emosi saat terjadinya konflik serta saling mengingatkan kepada pasangan untuk tidak lagi melakukan kekerasan. Hal lain yang membuat perilaku kekerasan berhenti adalah adanya validasi dari pasangan dan orang lain mengenai dampak perilaku kekerasan yang telah dilakukan. Peneliti juga menemukan bahwa terdapat perbedaan intensitas kekerasan yang ditinjau dari adanya riwayat kekerasan dalam lingkungan sekitar pelaku. Pelaku yang terbiasa melihat atau mengalami kekerasan di lingkungan sekitar cenderung mampu melibatkan diri dan mempertahankan diri dalam hubungan yang disertai kekerasan. Dalam kata lain bahwa pelaku membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menghentikan perilaku kekerasan. Sedangkan pada pelaku yang tidak memiliki riwayat kekerasan di lingkungan sekitar cenderung mampu menghindari ataupun keluar dari hubungan yang telah melibatkan kekerasan akibat merasakan perasaan tidak nyaman dan aman.

Maka dari itu kondisi lingkungan sekitar menjadi faktor yang cukup penting dalam mencegah dan menghentikan perilaku kekerasan. Individu yang memiliki kondisi lingkungan yang mengajarkan nilai moral yang baik, cenderung akan tumbuh dengan nilai moral yang baik juga sehingga perilaku yang dianggap salah oleh norma akan diminimalisir bahkan di jauhi oleh individu tersebut, begitupun sebaliknya. Hal ini sejalan dengan Ariestina (2009) yang menyatakan bahwa anak yang pernah mengalami atau menyaksikan kekerasan cenderung menjadi pelaku kekerasan. Pelaku kekerasan mengalami rasa bersalah yang menyebabkan perasaan tidak menyenangkan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Akibat adanya ketidaknyamanan tersebut membuat pelaku melimpahkan kesalahan kepada orang lain atau objek diluar dirinya. Tindakan melimpahkan kesalahan merupakan salah satu cara untuk mempertahankan mekanisme diri dari ketidaksesuaian antara nilai moral dan perilaku diri. Tindakan ini disebut dengan rasionalisasi. Dalam penelitian ini, pelaku

melakukan rasionalisasi atas perilaku kekerasan yang dilakukannya sehingga rasa bersalah saja tidak cukup untuk menghentikan perilaku. Terdapat batas intensitas tertentu terkait rasionalisasi yang mampu mendorong pelaku untuk mencapai evaluasi kognitif sehingga dapat menghentikan perilaku.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti menyimpulkan bahwa rasa bersalah yang muncul pada pelaku kekerasan dalam hubungan berpacaran disebabkan oleh ketidaksesuaian antara nilai moral yang dianut dan perilaku yang telah dilakukan. Rasa bersalah yang dialami pelaku kekerasan direpresentasikan ke dalam rasa takut dan rasa menyesal. Rasa takut yang dialami pelaku kekerasan berupa takut apabila perilaku kekerasan tersebut diketahui oleh orang lain dan mengubah citra diri menjadi citra yang negatif. Citra diri yang berubah kearah negatif dapat menyebabkan pelaku kekerasan mengalami rasa malu. Dalam kata lain pelaku takut akan adanya hukuman dari sosial masyarakat. Sedangkan rasa menyesal meliputi perilaku perbaikan diri kearah yang lebih positif dan menghentikan perilaku kekerasan.

Rasa bersalah secara tidak langsung memicu penghentian perilaku kekerasan yang berulang, namun dengan intensitas yang tinggi. Apabila rasa bersalah terus menerus ditolak dan dialihkan menjadi rasionalisasi, maka perilaku kekerasan sulit untuk dihentikan. Rasa bersalah yang diterima terus menerus dapat mengarahkan pelaku dalam mencapai proses evaluasi kognitif yang memicu munculnya rasa menyesal. Rasa menyesal inilah yang mampu menghentikan perilaku kekerasan yang berulang. Selain itu adanya evaluasi kognitif, validasi rasa sakit yang diterima oleh korban kekerasan dalam hal ini adalah pasangan membuat pelaku kekerasan semakin berfikir bahwa apa yang dilakukannya merupakan sebuah tindakan yang negatif. Hal lain yang juga berperan dalam mendorong pelaku mencapai proses evaluasi kognitif yang berujung rasa menyesal adalah lingkungan masyarakat seperti keluarga dan teman di sekitar pelaku. Dengan adanya penanaman nilai moral yang baik maka perilaku kekerasan dapat dicegah ataupun dihentikan.

Saran dari peneliti bagi pelaku kekerasan agar belajar regulasi emosi dengan perlahan agar tidak merugikan diri sendiri dan orang yang disayangi. Ada banyak cara untuk menyelesaikan konflik tanpa melibatkan kekerasan. Bagi lingkungan masyarakat dan akademisi psikologi yang memiliki peran dalam menciptakan moral dan stigma terkait kekerasan agar segera melapor ke pihak relevan dan memberikan edukasi terkait pencegahan kekerasan.

Saran dari peneliti bagi peneliti selanjutnya agar dapat menggali lebih dalam mengenai faktor tercapainya rasa menyesal dalam perilaku kekerasan. Barangkali ada variabel lainnya yang dapat mempengaruhi rasa menyesal selain rasa bersalah dan evaluasi kognitif.

REFERENSI

- Ariestina, D. (2009). Kekerasan dalam pacaran pada siswi sma di jakarta. *KESMAS, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 3(4), 161–170. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v3i4.219>.
- Crutchley, A. F. (2010). Shame and guilt responses of adolescent sexual offenders : a Shame and guilt responses of adolescent sexual offenders : a project based upon an independent investigation project based upon an independent investigation. (Theses). Smith College School for Social Work Northampton.
- Edwiansyah, N. C. (2014). *Rasa bersalah pada narapidana wanita*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sultan Sarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Evendi, I. (2018). Kekerasan dalam berpacaran (Studi pada siswa sman 4 bombana). *Neo Societal*, 3(2), 389–399.
- Faridah, S., Suriadi, A., & Fil, A. M. (2013). *Hubungan sikap keagamaan dengan perasaan bersalah pada remaja akhir*. (Skripsi). Institut Agama Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
- Iman, W. (2009). *Hubungan antara perilaku seksual dengan rasa bersalah (Guilty feeling) pada remaja di kelurahan bojongsari sawangan depok*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah].
- Santoso, M. A. (2017). *Gambaran rasa bersalah (Guilty feeling) pada narapidana pelaku pemerkosaan*. (Skripsi). Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1992). Proneness to Shame, Proneness to Guilt, and Psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(3), 469–478. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.101.3.469>.
- Wishesha, A. I., & Suprapti, V. (2014). Dinamika emosi remaja perempuan yang sedang mengalami kekerasan dalam pacaran (Emotional dynamic of girls in dating violence). *JURNAL Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 3(3), 159–163.
- Zeelenberg, M. (1999). Anticipated regret, expected feedback and behavioral decision making. *Journal of Behavioral Decision Making*, 12(2), 93–106. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0771\(199906\)12:2<93::aid-bdm311>3.0.co;2-s](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0771(199906)12:2<93::aid-bdm311>3.0.co;2-s).