

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Fenomena berpacaran telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan, terutama di usia dewasa awal. Pada tahap ini, berpacaran berfungsi sebagai sebuah fase transisi penting di mana individu belajar lebih selektif dalam memilih pasangan dan membangun hubungan yang lebih intim (Connolly & McIsaac, 2009). Menurut teori psikososial Erikson (dalam Santrock, 2012), individu dewasa awal berada pada tahapan "*intimacy vs isolation*." Artinya, pada usia ini, seseorang memiliki dorongan kuat untuk menjalin hubungan dekat dengan orang lain. Mereka mulai mengeksplorasi hubungan romantis sebagai persiapan untuk komitmen jangka panjang, seperti pernikahan (Arnett, 2007). Dalam proses ini, hubungan pacaran menjadi ajang bagi individu untuk mengevaluasi apakah pasangannya cocok dijadikan pendamping hidup di masa depan (Benokraitis, 1996).

Pacaran seringkali dipahami sebagai tahapan penting dalam perkembangan individu, yang idealnya dipenuhi dengan unsur romantisme, keintiman, dan komitmen emosional. Menurut teori cinta Robert J. Sternberg (1986), hubungan semacam ini ditandai dengan perasaan cinta, kasih sayang, dan rasa memiliki satu sama lain, menjadikannya ruang yang seharusnya aman dan suportif. Namun, anggapan ideal ini seringkali bertolak belakang dengan

kenyataan. Faktanya, kekerasan dalam berpacaran dapat terjadi dalam berbagai bentuk, mulai dari kekerasan fisik, verbal dan emosional, hingga kekerasan seksual. Kekerasan dalam berpacaran adalah salah satu bentuk perilaku merugikan yang banyak ditemukan dalam hubungan romantis, yang sayangnya luput dari pandangan karena tertutup oleh nuansa romantis yang dibayangkan (Ramadita, 2012; Safitri, 2013; Santika & Permana, 2021).

Dalam konteks hubungan, kekerasan dapat didefinisikan sebagai perilaku, baik yang tampak (*overt*) atau tersembunyi (*covert*), yang menggunakan kekuatan untuk menyakiti, mengancam, atau mengendalikan orang lain (Santoso, 2002). Definisi ini mencakup berbagai bentuk kekerasan dalam berpacaran, yang secara umum dikelompokkan menjadi tiga jenis utama, yaitu kekerasan fisik yang meliputi tindakan seperti memukul, menendang, atau tindakan fisik lainnya; kekerasan psikologis yaitu verbal dan emosional yang berbentuk non-fisik, seperti ancaman, hinaan, dan teriakan yang merusak mental dan emosional korban; dan kekerasan seksual yang terjadi ketika seseorang memaksa pasangannya untuk melakukan tindakan seksual tanpa persetujuan (Luhulima, 2000). Seiring perkembangan teknologi, kekerasan juga merambah ke ranah digital. Dalam beberapa kasus, kemajuan teknologi informasi turut memicu kejahatan seksual di dunia maya, seperti *cyber sexual harassment* (Januri, et al., 2023).

Hubungan yang sarat dengan kekerasan sering kali dikategorikan sebagai *toxic relationship*, sebuah istilah yang mencakup pola perilaku destruktif yang

dilakukan salah satu pasangan. Menurut Yanti (2023), yang mengutip pandangan Lee, hubungan semacam ini ditandai oleh kekerasan yang dilakukan oleh salah satu pihak, sehingga meresahkan dan merugikan pasangannya. Berdasarkan data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) tahun 2025, tercatat 5.514 kasus kekerasan hingga 1 Januari 2025, dengan 81,0% di antaranya melibatkan perempuan. Data ini memperlihatkan tingginya angka kekerasan terhadap perempuan di berbagai provinsi, dengan Jawa Timur, Jawa Tengah dan Jawa Barat menempati tiga urutan tertinggi. Yang menarik, dalam data ini, pelaku kekerasan terhadap perempuan yang paling tinggi bukanlah dilakukan oleh suami atau ayah, melainkan pacar atau teman, dengan jumlah mencapai 875 kasus. Fenomena ini memperkuat pemahaman bahwa kekerasan dalam pacaran masih menjadi masalah besar yang menimpa banyak perempuan.

Perempuan lebih banyak menjadi korban dibandingkan laki-laki karena pada dasarnya perempuan biasa dianggap sebagai makhluk yang lemah, penurut, pasif, sehingga dirasa pantas menerima perlakuan yang tidak wajar (Ayu Suci Muvita, 2013 ; Megawati et al., 2019). Dalam hal ini menurut Wahyuni & Sartika (2020), kekerasan dalam pacaran pada perempuan dapat terjadi karena adanya budaya patriarki dalam masyarakat yang selanjutnya menghasilkan stereotip gender yang meyakini bahwa laki-laki cenderung kuat, perempuan lebih lemah dan usaha menguasai perempuan adalah hal yang wajar.

Disisi lain, pada usia *emerging adulthood* (18–25 tahun), perempuan sering merasa tertekan dan cemas untuk mempertahankan hubungan demi mencapai jenjang pernikahan (Ramadita, 2012). Ketergantungan sosial dan ekonomi juga menjadi alasan mengapa perempuan seringkali bertahan dalam hubungan yang merugikan tersebut (Putri, 2012; Kisriyati, 2012; Abbott, et al., 2005). Selain itu, faktor-faktor lain seperti komitmen pasangan, ancaman bunuh diri dari pelaku, dan tidak adanya dukungan sosial, juga memperburuk kondisi korban (Bell & Naugle, 2005; Barnett, 2000; Estrellado & Loh, 2014).

Secara psikologis, perempuan yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran sering kali mengalami gangguan mental, seperti stres, depresi, kecemasan, dan gangguan tidur (Safitri & Sama'i, 2013). Meskipun demikian, Horwitz & Skiff (Duley, 2012) mencatat bahwa antara 40% hingga 70% perempuan korban kekerasan tetap mempertahankan hubungan mereka, bahkan setelah pernikahan. Sebaliknya, 87% korban kekerasan berusaha untuk mengakhiri hubungan tersebut (Bell, et al., 2007). Mengakhiri hubungan kekerasan dapat meningkatkan kondisi mental dan emosional korban (Anderson, 2001).

Pada survey awal peneliti, terhadap 10 perempuan korban kekerasan dalam pacaran menunjukkan; 6 dari 10 responden mengalami kekerasan fisik seperti dicengkeram tangan korban hingga memar, didorong hingga terjatuh, dan sentuhan kasar; 8 dari 10 responden mengalami kekerasan seksual seperti percobaan pelecehan area pribadi, menerima pesan atau gambar tidak pantas,

pemaksaan hubungan seksual, dan sentuhan paksa; dan 9 dari 10 responden mengalami kekerasan verbal seperti penghinaan secara langsung yaitu disebut bodoh, tidak berguna, tidak berharga, beban, mendapat ejekan terhadap penampilan seperti mengkritik fisik, mengatakan tidak menarik atau tidak cukup baik, direndahkan atau dihina di depan teman-teman, dipermalukan di media sosial dan penggunaan kata-kata kasar yang merendahkan disertai ancaman.

Selain mengalami kekerasan verbal mereka juga mengalami kekerasan emosional. Kekerasan emosional tersebut seperti membuat korban merasa bersalah atau berpikir bahwa kekerasan yang dialaminya adalah kesalahannya sendiri, terus-menerus dikritik hingga kehilangan kepercayaan diri, dilarang bertemu atau berinteraksi dengan orang lain, pelaku juga menggunakan emosi untuk mengendalikan korban, seperti membuat korban takut atau cemas, pemaksaan untuk meminta maaf dimana korban harus meminta maaf terlebih dahulu untuk menghindari kemarahan pasangan. Rata-rata korban juga mengalami kecemasan, perasaan khawatir berlebihan yang berdampak pada kesehatan mental, seperti gangguan tidur, dan penurunan kepercayaan diri.

Disisi lain, 5 orang korban kekerasan mengungkapkan bahwa mereka diancam akan disebar foto pribadinya jika tidak menuruti keinginan pelaku. Pelaku juga menggunakan media sosial korban untuk mengontrol dan mengancam mereka. 5 orang lainnya mengaku merasa dikendalikan oleh pelaku. Data ini menunjukkan bagaimana ancaman dari pelaku menjadi faktor

penting yang membuat korban tetap bertahan dalam hubungan yang *toxic*. Ancaman dan kontrol yang terus-menerus ini dapat menciptakan perasaan tidak berdaya pada korban, yang pada akhirnya dapat mengarah pada kondisi yang disebut *learned helplessness* (Seligman, 1975). Menurut Eckstein (2010) salah satu mekanisme psikologis yang dapat menghalangi perempuan untuk keluar dari hubungan yang merugikan adalah *learned helplessness*.

Learned Helplessness ini terjadi ketika korban meyakini hal negatif pada dirinya dan merasa tidak memiliki kendali atas situasi yang dialaminya dan menganggap bahwa segala usaha untuk memperbaiki situasi akan sia-sia (Seligman, 1975). Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan motivasi, perasaan putus asa, dan kesulitan dalam mengatasi peristiwa negatif yang terus menerus terjadi (Miller, 2006). Kondisi ini seringkali berdampak pada munculnya gejala depresi, yang lebih parah dapat berujung pada perasaan tidak berdaya, rendahnya harga diri, dan bahkan pikiran bunuh diri (Beck, 1967; Perangin-Angin, et al., 2019).

Hasil data awal juga menunjukkan gejala yang serupa. Mayoritas (9 orang) korban merasa sulit keluar dari hubungan tersebut meski tertekan secara emosional. Mereka merasa tidak berdaya, putus asa, tidak tahu cara memperbaiki hubungan, merasa terjebak, dan kehilangan kekuatan. Survei awal menunjukkan ketidakmampuan korban keluar dari hubungan *toxic*, meskipun menyadari kerugian emosional dan fisiknya. Data ini memperlihatkan bahwa korban tidak berdaya dan tidak memiliki kendali atas situasi yang mereka

hadapi, bahkan ketika sebenarnya ada peluang untuk mengubah situasi tersebut. Mereka akan terus-menerus mengalami ancaman, kontrol, dan kekerasan, sehingga mereka merasa tidak mampu untuk keluar dari hubungan tersebut.

Perasaan tidak mampu ini terjadi karena efek kegagalan yang berulang (Winkel et al., 2003). Hal ini mengindikasikan perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran berada dalam siklus kekerasan berulang (Cao et al., 2021). Mereka mengalami tiga fase yang berulang: pertama, fase *tension building*, Kedua, *fase acute battering incident*, Ketiga, fase *tranquil phase*. Siklus ini terus berulang, memerangkap korban dalam kontrol destruktif yang berkelanjutan (Zimmer-Gembeck, 1989). Kekerasan berulang terjadi ketika intensitas dan variasi kekerasan tidak dikendalikan. Jika kekerasan semakin parah atau intensitas meningkat dan semakin beragam dimana variasi bertambah, maka kemungkinan besar kekerasan akan terus berulang karena terbentuknya pola siklus kekerasan (Gebre, 2023). Data awal penelitian menunjukkan bahwa intensitas kekerasan yang dialami korban bervariasi, mulai dari jarang hingga sering, dimana intensitas kekerasan ini mengacu pada tingkat keparahan, frekuensi, dan dampak dari tindakan kekerasan. Intensitas bisa rendah misalnya kekerasan verbal atau intimidasi ringan hingga tinggi misalnya kekerasan fisik berat.

Individu yang pernah gagal, akan mencoba mengatribusikan penyebab kegagalan (Chusniyah & Azizah, 2016). Individu yang mengalami *learned helplessness* cenderung mengatribusikan kegagalan sebagai sesuatu yang

bersifat personal, global, dan stabil (Sweeney et al., 1986). Atribusi ini merupakan bentuk dari atribusi *learned helplessness*. Atribusi dalam konteks *learned helplessness* ini adalah cara individu menjelaskan dan menilai peristiwa negatif yang mereka alami, yang pada akhirnya membentuk pandangan pesimis terhadap diri mereka sendiri dan masa depan. Sebagai akibatnya, individu yang terjebak dalam pola atribusi ini merasa tidak mampu mengubah situasi, dan ini memperburuk kondisi psikologis mereka, seperti depresi dan kecemasan (Abramson et al., 1978).

Di sisi lain, kerentanan individu juga sangat dipengaruhi oleh faktor internal yang sudah ada sebelum pengalaman kekerasan terjadi. Faktor yang paling signifikan adalah gaya atribusi (*explanatory style*), yaitu cara seseorang menjelaskan penyebab peristiwa negatif (Abramson et al., 1978; Peterson & Seligman, 1984). Individu yang sudah memiliki gaya atribusi pesimis cenderung melihat kegagalan sebagai sesuatu yang internal (salah mereka), stabil (permanen), dan global (memengaruhi seluruh aspek hidup). Pola pikir ini, meskipun mungkin tidak terlihat jelas pada kondisi normal, menjadi sangat menonjol dan diperkuat saat individu tersebut memasuki hubungan yang penuh kekerasan. Dalam konteks KDP, kekerasan yang dilakukan oleh pasangan bertindak sebagai pemicu yang mengaktifkan dan memperparah kecenderungan *learned helplessness* yang sudah ada, sehingga membuat korban lebih rentan untuk terjebak (Rotter, 1966). Ini menjelaskan mengapa tidak semua perempuan

yang mengalami KDP akan mengembangkan *learned helplessness* karena sebagian besar dipengaruhi oleh pola pikir dasar mereka.

Dalam hasil survey, ditemukan bahwa 4 dari 11 responden menunjukkan terbentuknya atribusi internal yang bersifat permanen dan global. Dalam hal ini, korban cenderung menyalahkan diri sendiri atas kegagalan yang mereka alami, merasa bahwa masalah ini akan terus berlanjut, dan menganggap diri mereka selalu gagal dalam segala hal. Perasaan ini kemudian memperkuat keyakinan bahwa perubahan positif tidak mungkin tercapai. Sebagai akibatnya, mereka merasa tidak berdaya, lebih sering menuruti kehendak pasangan, menggeneralisasi bahwa semua lelaki adalah sama, dan merasa kesulitan untuk mempercayai orang lain. Proses atribusi ini terjadi karena pengalaman berulang dari kegagalan atau penganiayaan dapat mengarah pada pola pikir yang menganggap kegagalan sebagai sesuatu yang permanen dan bersifat umum, bukan sebagai sesuatu yang bisa diubah atau terjadi hanya pada situasi tertentu.

Di sisi lain, 5 dari 11 responden menunjukkan terbentuknya atribusi yang bersifat internal, permanen namun tidak global. Korban dalam kelompok ini cenderung menyalahkan diri sendiri, merasa bahwa usahanya sia-sia, dan sulit untuk keluar dari hubungan tersebut. Mereka lebih sering menghindari konflik dengan menuruti semua kehendak pasangan, tetapi ini justru menyebabkan mereka merasa mati rasa terhadap perlakuan yang diterima, tanpa menggeneralisasi perilaku pasangan kepada individu atau lelaki lain. Atribusi seperti ini bisa terjadi karena meskipun korban merasakan kesalahan diri,

mereka masih memiliki kesadaran bahwa masalah yang dihadapi tidak sepenuhnya mencerminkan seluruh pengalaman hidup mereka, sehingga mereka tidak menganggap hal itu sebagai sesuatu yang berlaku untuk semua orang atau situasi. Data ini menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran cenderung memiliki motivasi dan energi yang rendah dalam merespons kejadian-kejadian tersebut.

Menurut Cougle, Resnick, & Kilpatrick (2009), motivasi dan tingkat energi yang rendah yang dialami oleh perempuan korban kekerasan dalam pacaran ini jika dibiarkan akan mengarah pada karakteristik daripada depresi yang dapat menghambat seseorang untuk dapat segera keluar dari situasi yang membahayakan atau berpotensi menimbulkan kekerasan. Depresi itu sendiri adalah seperangkat kognisi negatif yang terdiri dari perilaku-perilaku dan keyakinan- keyakinan negatif mengenai diri sendiri, dunia dan masa depan (Beck, 1967).

Banyak responden merasa rendah diri dan tidak cukup baik, melihat diri mereka tidak berguna dalam aspek fisik, intelektual, dan sosial. Mereka didominasi oleh perasaan tidak dihargai dan kecemasan berlebihan tentang masa depan, sering merasa gagal memenuhi harapan orang lain. Pesimisme mendalam membuat mereka kehilangan arah dan impian, serta merasa terjebak tanpa tujuan hidup yang jelas. Secara fisik, gejala depresi terlihat jelas, dengan banyak responden mengalami gangguan tidur, seperti terbangun di tengah malam atau kesulitan tidur, yang menyebabkan kelelahan kronis. Nafsu makan

yang menurun menjadi masalah utama, bahkan beberapa mengalami penurunan berat badan. Kekurangan energi menyulitkan mereka untuk bangun pagi atau menikmati aktivitas yang biasanya disukai. Dari sisi emosi, suasana hati responden sering buruk, dengan perasaan sedih berkepanjangan tanpa alasan jelas. Rasa kesepian dan terisolasi menguasai sebagian besar responden, yang cenderung menarik diri dari interaksi sosial. Mereka merasa tidak ada yang peduli atau memahami mereka. Kecemasan dan ketakutan berlebihan membuat mereka merasa hampa dan kehilangan motivasi, sehingga kegiatan yang biasanya menyenangkan terasa tidak berarti lagi.

Data menunjukkan bahwa meskipun korban mengalami beberapa dampak negatif akibat kekerasan, banyak perempuan yang tetap bertahan dalam hubungan tersebut. Selain itu, data menunjukkan bahwa meskipun banyak perempuan mengalami *learned helplessness* dan gejala depresi, banyak yang tetap bertahan dalam hubungan kekerasan. Sebuah berita yang dilaporkan oleh Kumparan pada 21 September 2024 menggambarkan fenomena ini, dimana ada seorang perempuan yang dianiaya oleh pacarnya hanya karena tidak membalas pesan *WhatsApp*. Pelaku, F, memukul dan menampar korban, DSY, yang sedang beristirahat. Kapolres Bangkalan mengungkapkan bahwa ini bukan kali pertama DSY menjadi korban; ia telah mengalami kekerasan dari pelaku sebanyak empat kali sebelumnya. Kasus lain melibatkan seorang artis Indonesia yang menganiaya pacarnya berulang kali hingga kasusnya dibawa ke ranah hukum (Annisa, 2023), menunjukkan bahwa meskipun ada kekerasan berulang,

korban tetap bertahan dalam jangka waktu yang cukup lama, hingga akhirnya korban berani melapor. Korban merasa terjebak dalam hubungan tersebut. Lebih tragis, seorang wanita bunuh diri setelah diperkosa dan dipaksa melakukan aborsi oleh pacarnya. Dilaporkan juga bahwa korban sempat mengalami depresi karena hal tersebut (CNN Indonesia, 2021).

Berdasarkan fenomena dan penelitian terdahulu, terlihat sebuah pola yang mengkhawatirkan dimana perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran (KDP) cenderung akan mengalami berbagai bentuk kekerasan tergantung pada intensitasnya. Intensitas kekerasan yang tinggi menghasilkan variasi kekerasan yang beragam, sementara intensitas yang rendah cenderung mengacu pada salah satu bentuk saja. Namun, terlepas dari intensitasnya, perempuan yang mengalami KDP akan sulit keluar dari hubungan tersebut karena adanya kontrol dan ancaman dari pelaku, yang menciptakan siklus kekerasan berulang. Siklus ini berhubungan langsung dengan intensitas kekerasan yang dialami korban, yang kemudian menciptakan atribusi negatif.

Hal ini diperparah oleh gaya atribusi pesimis yang sudah dimiliki oleh sebagian individu, yang membuat mereka cenderung melihat kegagalan sebagai sesuatu yang internal (kesalahan diri sendiri), stabil (permanen), dan global (berlaku di semua aspek kehidupan). Dengan kata lain, KDP berfungsi sebagai pemicu yang mengaktifkan dan memperkuat pola pikir negatif yang sudah ada, membuat korban semakin tidak berdaya.

Akibatnya, korban akan mengalami atribusi *learned helplessness* yang pada akhirnya berujung pada munculnya gejala-gejala depresi jika mereka terus bertahan dalam hubungan tersebut. Ini juga menjelaskan mengapa tidak semua korban KDP akan mengembangkan *learned helplessness*, karena kondisi psikologis ini lebih mungkin terjadi pada individu yang sudah memiliki kecenderungan atribusi pesimis sejak awal. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji Pengaruh *Learned Helplessness* terhadap Depresi pada Perempuan yang Mengalami Kekerasan dalam Berpacaran.

1.2 Identifikasi Masalah

Pacaran seharusnya menjadi hubungan yang penuh dengan cinta dan kasih sayang (Katz & Arias, 1999). Mengekspresikan rasa cinta dalam hubungan romantis merupakan aspek penting yang dapat diwujudkan melalui berbagai perilaku dan sikap terhadap pasangan. Menurut Chapman (2017), ekspresi cinta memainkan peran yang krusial dalam menyampaikan emosi individu kepada pasangannya, yang pada akhirnya dapat meningkatkan rasa puas dan menjaga kestabilan hubungan. Bentuk ekspresi cinta dapat beragam, seperti pegangan tangan, belaian rambut, rangkulan, ciuman, hingga hubungan seksual (Dariyo, 2008). Namun, meskipun ekspresi cinta biasanya menciptakan kedekatan dan keharmonisan, dalam beberapa kasus, ekspresi cinta justru dapat menjadi pintu masuk bagi kekerasan dalam pacaran (KDP).

Syafira dan Kustanti (2017) mengungkapkan bahwa banyak perempuan yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran menganggap

tindakan kekerasan dari pasangan mereka sebagai bentuk kasih sayang dan perhatian. Fenomena ini membuat mereka menormalisasi kekerasan, yang akhirnya menyebabkan mereka tetap bertahan dalam hubungan yang merugikan secara fisik, emosional, dan psikologis. Kekerasan dalam pacaran, khususnya yang terjadi pada perempuan usia dewasa awal (18–25 tahun), telah menjadi masalah sosial yang cukup signifikan. Meskipun pacaran seharusnya merupakan bagian dari fase peralihan yang sehat menuju hubungan yang lebih dewasa, kenyataannya banyak perempuan yang terjebak dalam hubungan berisiko yang melibatkan kekerasan. Kekerasan dalam pacaran dapat mencakup berbagai bentuk, termasuk kekerasan fisik, seksual, verbal, dan emosional. Data awal penelitian menunjukkan tingginya prevalensi kekerasan dalam pacaran, dengan 6 dari 10 responden melaporkan mengalami kekerasan fisik, 8 dari 10 responden mengalami kekerasan seksual, dan 9 dari 10 responden mengalami kekerasan verbal. Kekerasan ini sering kali bersifat mengontrol, memaksa, mengancam, dan menyiksa, yang memiliki dampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental korban. Dampak psikologis dari kekerasan dalam pacaran dapat meliputi kecemasan, depresi, gangguan tidur, dan ketakutan terhadap pasangan (Sambhara & Cahyanti, 2013; Wishesa & Suprapti, 2014).

Kondisi ini berpotensi membentuk pola pikir tertentu pada korban, yang dikenal dengan istilah gaya atribusi (*explanatory style*), yaitu cara individu menjelaskan penyebab peristiwa negatif (Abramson et al., 1978; Peterson & Seligman, 1984). Individu yang sudah memiliki gaya atribusi pesimis

cenderung melihat kegagalan sebagai sesuatu yang internal (salah mereka), stabil (permanen), dan global (memengaruhi seluruh aspek hidup). Pola pikir ini, meskipun tidak selalu terlihat jelas pada kondisi normal, menjadi sangat menonjol dan diperkuat ketika individu tersebut memasuki hubungan yang penuh kekerasan.

Dalam konteks KDP, kekerasan yang dilakukan oleh pasangan bertindak sebagai **pemicu** yang mengaktifkan dan memperparah kecenderungan *learned helplessness* yang sudah ada, sehingga membuat korban lebih rentan untuk terjebak (Rotter, 1966). Hal ini menjelaskan mengapa tidak semua perempuan yang mengalami KDP akan mengembangkan *learned helplessness*, karena sebagian besar dipengaruhi oleh pola pikir dasar mereka.

Learned helplessness itu sendiri merujuk pada perasaan ketidakberdayaan dan hilangnya kontrol atas situasi, sering kali menyebabkan korban merasa bahwa usaha mereka untuk melawan atau keluar dari hubungan tidak akan berhasil. Perasaan ini terjadi karena korban mulai menganggap bahwa perubahan dalam hidup mereka tidak mungkin terjadi, bahkan jika mereka ingin mengubah situasi mereka (Walker, 1979).

Dengan adanya *learned helplessness*, korban merasa terjebak dalam siklus kekerasan yang berulang, yang dapat memperburuk perasaan sedih dan putus asa mereka. Fenomena ini, yang sering disebut *Battered Woman Syndrome*, dijelaskan oleh Lenore Walker (1979) sebagai akibat dari

pengalaman kekerasan yang siklik dan tak terkendali, di mana korban belajar bahwa tindakan mereka tidak efektif untuk menghentikan kekerasan, sehingga mengarah pada kepasrahan dan hilangnya inisiatif. Rasa putus asa yang timbul dari perasaan tidak berdaya ini bisa memperburuk kondisi mental mereka, menciptakan lingkaran kekerasan dan terbentuknya depresi yang sulit untuk diputuskan (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978).

Korban akan membentuk pola atribusi yang secara tidak langsung berkaitan dengan munculnya gejala depresi pada korban. Korban seringkali mengalami gangguan tidur, seperti insomnia (kesulitan tidur) atau hipersomnia (tidur berlebihan). Kekerasan yang terjadi dalam hubungan ini seringkali menciptakan rasa takut atau kecemasan yang mengganggu kualitas tidur mereka, yang pada gilirannya membentuk gejala depresi. Berdasarkan survei awal, banyak korban yang mengalami perubahan signifikan dalam pola makan mereka, seperti kehilangan nafsu makan atau makan berlebihan sebagai respons terhadap stres dan perasaan tertekan. Hal ini dapat menyebabkan penurunan berat badan atau peningkatan berat badan yang tidak sehat. Responden juga mengalami salah satu gejala utama depresi yaitu hilangnya minat atau kegembiraan terhadap aktivitas yang biasanya menyenangkan, seperti berinteraksi dengan teman-teman, beraktivitas fisik, atau hobi. Korban kekerasan dalam pacaran sering kali merasa lelah secara emosional dan fisik, sehingga mereka menarik diri dari interaksi sosial dan kehilangan minat pada kehidupan mereka. Korban kekerasan dalam pacaran sering kali merasa

terancam atau takut terhadap pasangan mereka, bahkan ketika pasangan tidak sedang melakukan kekerasan.

Perasaan takut yang berkelanjutan ini membuat mereka selalu waspada dan merasa terancam, yang berkontribusi pada kecemasan dan depresi yang mereka alami. Dalam kasus yang lebih parah, korban dapat mengalami pikiran atau keinginan untuk melukai diri sendiri atau mengakhiri hidup mereka sebagai cara untuk mengatasi penderitaan emosional yang mereka alami. Hal ini sangat berbahaya dan menunjukkan tingkat depresi yang lebih dalam, di mana korban merasa bahwa tidak ada jalan keluar selain melukai diri mereka sendiri.

Dalam hal ini, berdasarkan survey awal peneliti. Banyak korban yang merasa kesulitan untuk keluar dari hubungan yang *toxic* meskipun mereka mengalami depresi. Ancaman fisik, sosial, dan emosional dari pelaku sering kali membuat korban merasa terperangkap. Mereka merasa takut akan pembalasan atau ancaman untuk menyebarkan foto pribadi mereka jika mereka mencoba mengakhiri hubungan tersebut. Selain itu, ketergantungan emosional dan psikologis terhadap pelaku membuat korban merasa tidak berdaya dan terperangkap dalam hubungan yang merugikan, meskipun mereka sadar akan kerugian yang mereka alami. Meskipun banyak korban pada akhirnya membentuk atribusi *learned helplessness* dan gejala depresi, mereka tetap bertahan dalam hubungan yang merugikan karena ancaman, kontrol emosional,

dan ketergantungan terhadap pelaku. Rasa ketidakberdayaan ini semakin memperburuk keadaan mental korban, yang merasa tidak memiliki jalan keluar.

Penelitian tentang hubungan antara *learned helplessness* dan depresi pada perempuan korban KDP masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya menyoroti dampak psikologis KDP secara umum (Safitri & Sama'i, 2013) atau faktor sosial yang membuat perempuan bertahan dalam hubungan toxic (Gonzalez-Guarda et al., 2016). Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami secara spesifik bagaimana *learned helplessness* berkontribusi terhadap timbulnya depresi pada perempuan yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran.

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini berfokus pada pertanyaan: “*Bagaimanakah pengaruh Learned Helplessness terhadap Depresi pada Perempuan yang Mengalami kekerasan dalam pacaran?*”

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat dan mengetahui pengaruh Learned Helplessness terhadap Depresi pada Perempuan yang Mengalami kekerasan dalam pacaran.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan bagi bidang psikologi, khususnya psikologi klinis dan psikologi sosial serta dapat mengetahui data empirik juga Pengaruh antara dua fenomena psikologis

yaitu *learned helplessness* (ketidakberdayaan yang dipelajari) dan depresi pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Korban Kekerasan dalam Pacaran

Memahami hubungan antara *learned helplessness* dan depresi dapat membantu mereka menyadari apa yang sebenarnya sedang dirasakan. Dengan kesadaran ini, mereka bisa lebih terdorong untuk mencari bantuan psikolog dan mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitar agar bisa keluar dari situasi yang menyakitkan.

b. Bagi Masyarakat

Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang dampak psikologis dari kekerasan dalam pacaran, yang dapat mengurangi stigma terhadap korban dan mendorong dukungan yang lebih luas dari lingkungan sekitar.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang mekanisme *learned helplessness* yang berkontribusi terhadap depresi, serta mengembangkan intervensi berbasis bukti untuk membantu perempuan yang mengalami kekerasan.