



## MEMBONGKAR MITOS: KEKERASAN FISIK BUKAN SATU-SATUNYA BENTUK KEKERASAN DALAM BERPACARAN

**Frieska Putrima Tadung<sup>1</sup>, Frischa Daluwu<sup>2</sup>, Harlinda Losoh Putri Agama<sup>3</sup>, Meivi Lestari Putri Takasihaeng<sup>4</sup>, Merri Y Ch M Menaheside<sup>5</sup>, Oktafin Angelia Maneking<sup>6</sup>, Stela Binei<sup>7</sup>, Vinka Dea Samalam<sup>8</sup>, Pramesti Ardita Katiandagho<sup>9</sup>, Melkisedek Teleng<sup>10</sup>, Nessa Felisha Bowontari<sup>11</sup>.**

<sup>1-11</sup>Institut Agama Kristen Negeri Manado, Indonesia

Email: [friskaputrima@gmail.com](mailto:friskaputrima@gmail.com)<sup>1</sup>, [jellynidaluwu@gmail.com](mailto:jellynidaluwu@gmail.com)<sup>2</sup>, [harlindahlosoh@gmail.com](mailto:harlindahlosoh@gmail.com)<sup>3</sup>, [takasihaengmeivi@gmail.com](mailto:takasihaengmeivi@gmail.com)<sup>4</sup>, [yollandamenaheside@gmail.com](mailto:yollandamenaheside@gmail.com)<sup>5</sup>, [oktafinmaneking25@gmail.com](mailto:oktafinmaneking25@gmail.com)<sup>6</sup>, [stelabinei@gmail.com](mailto:stelabinei@gmail.com)<sup>7</sup>, [vinkhadea@gmail.com](mailto:vinkhadea@gmail.com)<sup>8</sup>, [pramestikatiandagho0112@gmail.com](mailto:pramestikatiandagho0112@gmail.com)<sup>9</sup>, [imekelteleng62@gmail.com](mailto:imekelteleng62@gmail.com)<sup>10</sup>, [Nessafelishabowontari@gmail.com](mailto:Nessafelishabowontari@gmail.com)<sup>11</sup>.

Institut Agama Kristen Negeri Manado

**Abstrack,** Kekerasan dalam berpacaran sering kali diasosiasikan dengan kekerasan fisik, namun bentuk kekerasan yang lain juga memiliki dampak yang signifikan terhadap korban. Artikel ini membongkar mitos yang menganggap kekerasan fisik sebagai satu-satunya bentuk kekerasan dalam hubungan pacaran, dengan menguraikan berbagai bentuk kekerasan lainnya seperti kekerasan emosional dan psikologis. Dengan demikian, pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kekerasan dalam berpacaran diperlukan untuk memberikan dukungan yang tepat dan efektif kepada korban. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya edukasi dan pencegahan kekerasan dalam hubungan pacaran untuk menciptakan lingkungan yang lebih aman dan sehat bagi semua individu.

**Keywords :** Pacaran, Kekerasan emosional dan kekerasan psikologis

**Abstrak,** Dating violence is often associated with physical violence, but other forms of violence can also have a significant impact on victims. This article debunks the myth that physical violence is the only form of dating violence, by outlining other forms of violence such as emotional and psychological violence. Thus, a more comprehensive understanding of dating violence is needed to provide appropriate and effective support to victims. This research also highlights the importance of education and prevention of dating violence to create a safer and healthier environment for all individuals.

**Kata Kunci :** Dating, Emotional abuse and psychological abuse.

## **PENDAHULUAN**

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu tri dharma perguruan tinggi yang memegang peranan penting dalam menciptakan perubahan positif di tengah masyarakat. Kegiatan ini bertujuan untuk mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh di lingkungan akademis guna membantu menyelesaikan berbagai permasalahan yang dihadapi masyarakat. Salah satu isu yang memerlukan perhatian serius adalah kekerasan dalam berpacaran. Kekerasan dalam berpacaran merupakan bentuk kekerasan yang terjadi dalam hubungan romantis antara dua individu yang belum menikah. Fenomena ini mencakup berbagai bentuk kekerasan tidak hanya fisik, tapi juga emosional dan psikologis. Dampak negatif dari kekerasan dalam berpacaran sangat besar, terutama bagi generasi muda, karena dapat mengganggu perkembangan psikologis, sosial, dan akademis mereka. Dalam upaya mencegah kekerasan dalam berpacaran, diperlukan edukasi dan peningkatan kesadaran di kalangan remaja dan pemuda. Salah satu metode yang efektif adalah melalui penyelenggaraan seminar yang mengupas tuntas topik ini. Seminar ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana edukasi, tetapi juga sebagai forum diskusi yang memungkinkan partisipasi untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan, dan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang cara menjaga hubungan yang sehat dan bebas dari kekerasan.

Artikel ini akan membahas mengenai pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa seminar pencegahan kekerasan dalam berpacaran. Fokus dari artikel ini adalah untuk menjelaskan tujuan, metode pelaksanaan, serta hasil yang diharapkan dari seminar tersebut. Diharapkan, melalui kegiatan ini, dapat tercipta kesadaran yang lebih tinggi di kalangan remaja dan pemuda mengenai pentingnya hubungan yang sehat dan harmonis, serta mampu mengidentifikasi dan mengatasi potensi kekerasan dalam hubungan mereka. Dalam masyarakat modern, berpacaran sering kali dianggap sebagai tahap penting dalam kehidupan seseorang. Ini adalah masa di mana dua individu menjalin hubungan yang lebih intim, belajar satu sama lain, dan mungkin mempersiapkan diri untuk komitmen yang lebih serius seperti pernikahan. Namun, di balik romantisme dan keindahan hubungan tersebut, terdapat sisi gelap yang sering kali diabaikan atau bahkan tidak disadari oleh banyak orang, yaitu kekerasan dalam berpacaran. Ketika kita berbicara tentang kekerasan dalam berpacaran, kebanyakan orang langsung berpikir tentang kekerasan fisik, seperti pemukulan atau penyerangan. Namun, kenyataannya, kekerasan dalam berpacaran jauh lebih kompleks dan beragam daripada yang mungkin dibayangkan. Kekerasan dalam berpacaran tidak hanya terbatas pada kekerasan fisik. Terdapat berbagai bentuk kekerasan lain yang dapat terjadi dalam hubungan pacaran, termasuk kekerasan emosional, dan kekerasan psikologis. Bentuk-bentuk kekerasan ini sering kali tidak terlihat dan tidak meninggalkan bekas fisik, namun dampaknya dapat sangat merusak dan berkepanjangan bagi korban. Kekerasan emosional, misalnya, dapat mencakup tindakan-tindakan seperti penghinaan, pelecehan verbal, manipulasi, dan kontrol terhadap pasangan. Ini adalah bentuk kekerasan yang sering kali sulit dideteksi karena tidak meninggalkan bekas fisik yang jelas. Namun, kekerasan emosional dapat menghancurkan harga diri seseorang, membuat mereka merasa tidak berharga, dan merusak kesejahteraan mental mereka. Kekerasan psikologis, yang sering kali tumpang tindih dengan kekerasan emosional, melibatkan upaya untuk mengendalikan atau mengintimidasi pasangan melalui ancaman, isolasi sosial, atau perilaku dominan. Pelaku mungkin menggunakan ancaman untuk membuat korban merasa takut atau terisolasi dari teman dan keluarga mereka. Kekerasan psikologis ini bisa sangat merusak, menyebabkan korban merasa

terjebak dalam hubungan yang tidak sehat dan tidak mampu mencari bantuan.

Membongkar mitos bahwa kekerasan dalam berpacaran hanya melibatkan kekerasan fisik adalah langkah penting dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang berbagai bentuk kekerasan yang bisa terjadi dalam hubungan. Dengan memahami dan mengenali berbagai bentuk kekerasan ini, kita dapat lebih baik dalam mendeteksi tanda-tanda awal kekerasan, memberikan dukungan kepada korban, dan mengambil tindakan pencegahan yang diperlukan. Penting juga untuk menyadari bahwa kekerasan dalam berpacaran tidak mengenal batas usia, jenis kelamin, orientasi seksual, atau latar belakang sosial-ekonomi. Siapa saja bisa menjadi korban atau pelaku kekerasan dalam berpacaran. Oleh karena itu, edukasi dan kesadaran tentang berbagai bentuk kekerasan dalam berpacaran harus diterapkan secara luas, mencakup semua lapisan masyarakat. Selanjutnya, penting bagi kita untuk menanamkan pemahaman bahwa tidak ada bentuk kekerasan yang dapat diterima atau diabaikan. Setiap bentuk kekerasan, baik itu fisik, emosional, psikologis, seksual, atau ekonomi, harus dianggap serius dan ditangani dengan tepat. Menganggap enteng kekerasan non-fisik karena tidak meninggalkan bekas yang terlihat adalah kesalahan besar yang dapat memperburuk kondisi korban dan memperpanjang siklus kekerasan. Dalam menangani kekerasan dalam berpacaran, peran keluarga, teman, dan masyarakat sangatlah penting. Mereka harus dapat mengenali tanda-tanda kekerasan dan memberikan dukungan yang diperlukan kepada korban. Ini bisa berupa mendengarkan tanpa menghakimi, memberikan informasi tentang sumber bantuan, atau bahkan membantu korban untuk keluar dari hubungan yang tidak sehat.

Dalam rangka menciptakan perubahan yang signifikan, kita juga perlu mengubah cara pandang masyarakat terhadap kekerasan dalam berpacaran oleh karena itu perlunya Pengabdian kepada masyarakat menyuguhkan seminar tentang pencegahan kekerasan dalam berpacaran. Kesadaran dan pendidikan yang lebih luas tentang berbagai bentuk kekerasan dalam berpacaran juga dapat membantu mencegah terjadinya kekerasan di masa depan.

### **Metode Pelaksanaan**

kekerasan menggunakan metode pendekatan Participatory Action Research (PAR). Metode ini melibatkan partisipasi aktif dari subjek yang menjadi sasaran program, yaitu pemuda dan remaja GMIM MORIA DARUNU, dalam setiap tahap pelaksanaan seminar. Tujuan utama metode ini adalah mereduksi masalah kekerasan dalam berpacaran dengan mengedukasi peserta tentang berbagai bentuk kekerasan yang tidak hanya terbatas pada kekerasan fisik.

Langkah-langkah Metode Pelaksanaan

#### ***Persiapan Seminar***

- Identifikasi dan Rekrutmen Peserta: Menentukan target peserta seminar, yaitu pemuda dan remaja berusia 15-20 tahun.
- Penyiapan Materi: Materi disiapkan berdasarkan landasan teori kekerasan dalam berpacaran yang mencakup kekerasan emosional, dan psikologis. Sumber teori diambil dari jurnal akademik, buku, dan laporan penelitian terkait.
- Pemilihan Fasilitator: Memilih fasilitator yang memiliki keahlian di bidang psikologi, konseling, dan pendidikan Pemuda-remaja.

#### ***Pelaksanaan Seminar***

- Pembukaan dan Perkenalan: Kegiatan ini dilaksanakan pada Selasa 11 Juni 2024, dan diawali dengan ibadah bersama dengan pemuda-remaja, lalu fasilitator

memperkenalkan diri dan tujuan seminar. Peserta juga diberi kesempatan untuk memperkenalkan diri.

- Sesi Edukasi: Pemateri menyampaikan materi tentang berbagai bentuk kekerasan dalam berpacaran melalui presentasi interaktif.
- Sesi Tanya Jawab: Fasilitator membuka sesi tanya jawab untuk memperjelas pemahaman peserta tentang materi yang telah disampaikan.
- Penutup: Ringkasan materi dan pengumuman tindak lanjut.

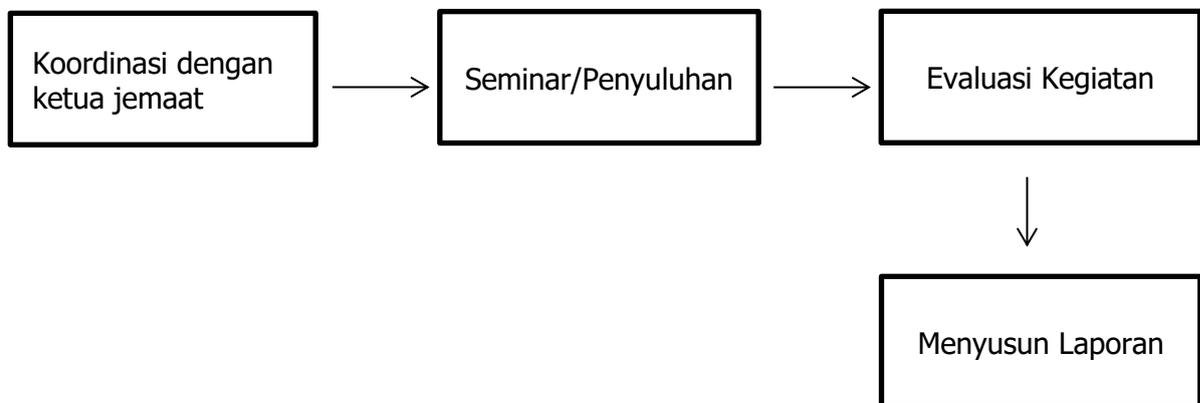
### ***Pengumpulan dan Analisis Data***

- Metode Pengumpulan Data: Data dikumpulkan melalui observasi, dan sesudah seminar, catatan diskusi kelompok, dan wawancara singkat dengan beberapa peserta.
- Jenis Data: Data kualitatif berupa tanggapan peserta
- Analisis Data: Data dianalisis menggunakan metode deskriptif dan komparatif, sebelum dan sesudah seminar dibandingkan untuk melihat perubahan pemahaman peserta.

Metode PAR ini memungkinkan pemuda dan remaja GMIM MORIA DARUNU untuk berpartisipasi aktif dalam seminar ini, sehingga mereka dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang berbagai bentuk kekerasan dalam berpacaran. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat tercipta perubahan perilaku dan peningkatan kesadaran di kalangan peserta terhadap pentingnya hubungan yang sehat dan bebas dari kekerasan.

### ***Tahap Pelaksanaan***

Bagan dari tahapan pelaksanaan



Adapun tahapan dari pelaksanaan program kegiatan ini jika dijabarkan adalah sebagai berikut:

- 1) Koordinasi dengan ketua jemaat terkait agenda seminar pencegahan kekerasan pada pemuda remaja GMIM MORIA DARUNU merupakan langkah penting untuk memastikan kesuksesan acara tersebut. Langkah pertama yang perlu dilakukan adalah menghubungi ketua jemaat untuk mengatur pertemuan guna membahas rencana dan tujuan seminar. Dalam pertemuan ini, penting untuk menjelaskan latar belakang dan urgensi dari topik pencegahan kekerasan, serta dampaknya terhadap pemuda remaja di lingkungan jemaat. Selanjutnya, perlu dibahas mengenai waktu dan tempat

penyelenggaraan seminar lewat surat. Ketua jemaat harus dilibatkan dalam menentukan tanggal yang tepat agar tidak bertabrakan dengan kegiatan jemaat lainnya. Selain itu, tempat yang akan digunakan juga harus dibicarakan, apakah akan menggunakan aula gereja atau lokasi lain yang memadai. Selain itu, penting untuk merumuskan strategi promosi dan undangan kepada para pemuda remaja. Ketua jemaat bisa memberikan arahan mengenai cara terbaik untuk menjangkau jemaat muda, misalnya melalui pengumuman di kebaktian, media sosial, atau grup WhatsApp jemaat. Dengan melakukan koordinasi yang baik dengan ketua jemaat, seminar pencegahan kekerasan pada pemuda remaja diharapkan dapat berjalan lancar dan mencapai tujuannya, yaitu memberikan edukasi dan kesadaran akan pentingnya mencegah kekerasan di kalangan remaja.

- 2) Seminar pencegahan kekerasan dalam berpacaran pada pemuda remaja dengan tema "Love, Sex and Dating: Pencegahan Kekerasan Dalam Berpacaran" bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang berbagai bentuk kekerasan yang dapat terjadi dalam hubungan pemuda-remaja. Dalam seminar ini, kita akan mengeksplorasi lebih jauh bagaimana kekerasan dalam berpacaran tidak hanya terbatas pada tindakan fisik, tetapi juga mencakup kekerasan emosional, psikologis, dan seksual. Seminar dimulai dengan pengenalan konsep dasar tentang hubungan sehat dan tidak sehat. Para peserta diajak untuk memahami karakteristik hubungan yang penuh dengan rasa hormat, kepercayaan, dan komunikasi yang baik. Selanjutnya, pembicara akan membahas berbagai bentuk kekerasan yang sering kali kurang disadari oleh remaja. Kekerasan emosional, misalnya, dapat berupa penghinaan, manipulasi, atau pengendalian emosional yang bertujuan merendahkan pasangan. Kekerasan psikologis meliputi tindakan yang merusak kesehatan mental, seperti ancaman, intimidasi, atau isolasi sosial. Pembahasan kemudian beralih ke kekerasan seksual, yang tidak hanya meliputi pemaksaan hubungan seksual tetapi juga tindakan seperti pelecehan verbal atau tekanan untuk melakukan aktivitas seksual yang tidak diinginkan. Untuk memperkuat pemahaman peserta, seminar akan menyertakan ilustrasi dan testimoni dari pemuda remaja yang pernah mengalami berbagai bentuk kekerasan dalam berpacaran. Hal ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata tentang dampak negatif dari kekerasan ini dan pentingnya mengenali tanda-tanda awal. Selain itu, seminar juga memberikan strategi dan langkah-langkah praktis untuk menghindari dan menghadapi kekerasan dalam berpacaran. Dalam seminar ini juga diadakan sesi tanya jawab untuk memberikan kesempatan bagi peserta untuk berbagi pengalaman, bertanya, dan mendapatkan saran langsung dari para ahli. Melalui seminar ini, diharapkan para pemuda remaja tidak hanya mampu mengenali berbagai bentuk kekerasan dalam berpacaran, tetapi juga termotivasi untuk menciptakan hubungan yang sehat dan bebas dari kekerasan. Pemahaman ini akan menjadi langkah penting dalam pencegahan kekerasan dan membentuk generasi muda yang lebih sadar akan pentingnya hubungan yang saling menghormati dan mendukung.
- 3) Setelah penyelenggaraan seminar pencegahan kekerasan dalam berpacaran pada pemuda remaja, evaluasi kegiatan menjadi langkah penting untuk menilai efektivitas acara dan memperbaiki ke depannya. Tanggapan positif dari peserta menunjukkan

bahwa materi yang disampaikan relevan dan informatif, dan pembicara berhasil menyampaikan dengan jelas. Dengan melakukan evaluasi menyeluruh terhadap semua aspek di atas, kami dapat menilai keberhasilan dan tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaan seminar pencegahan kekerasan dalam berpacaran. Evaluasi ini menjadi dasar untuk meningkatkan kualitas acara di masa depan dan memastikan dampak positif yang maksimal bagi peserta.

- 4) Setelah melakukan evaluasi menyeluruh terhadap seminar pencegahan kekerasan dalam berpacaran pada pemuda remaja, langkah selanjutnya adalah menyusun laporan kegiatan. Laporan ini bertujuan untuk merekam secara komprehensif semua aspek yang terkait dengan pelaksanaan acara serta hasil evaluasi yang telah diperoleh. Laporan dimulai dengan menggambarkan tujuan dari seminar, yaitu meningkatkan pemahaman pemuda remaja tentang berbagai bentuk kekerasan dalam berpacaran selain kekerasan fisik. Kami menjelaskan konteks yang melatar belakangi pemilihan topik ini dan pentingnya edukasi tentang hubungan sehat di kalangan pemuda remaja. Kemudian, kami memaparkan secara rinci persiapan yang dilakukan sebelum acara, termasuk proses perencanaan, dan koordinasi dengan pembicara serta pihak terkait lainnya seperti ketua jemaat. Kami mencatat segala hal teknis seperti pemilihan tempat, pengadaan materi pendukung, dan promosi acara. Rekomendasi ini mencakup saran dan Ucapan Terima kasih dari jemaat kepada kami sebagai penyelenggara kegiatan. Secara keseluruhan, laporan ini merupakan dokumentasi yang lengkap dan terperinci mengenai semua tahapan dari seminar pencegahan kekerasan dalam berpacaran. Tujuannya adalah untuk memberikan pemahaman yang jelas kepada pihak terkait dan menjadi referensi untuk evaluasi dan perencanaan acara di masa mendatang

## **Hasil Dan Pembahasan**

### ***Pengertian Kekerasan***

Kekerasan dalam Kamus Bahasa Indonesia diartikan sebagai perihal yang bersifat,berciri keras, perbuatan seseorang atau kelompok orang yang menyebabkan cedera atau matinya orang lain atau menyebabkan kerusakan fisik atau barang orang lain. Hurlock dalam buku fenomena kekerasan dalam pacaran pada remaja, menyatakan bahwa pacaran biasanya terjadi pada usia remaja. Hal tersebut sesuai dengan tanggung jawab perkembangan seksual remaja, yang mencakup membangun hubungan baru dan lebih matang dengan lawan jenis. Pacaran adalah hubungan atau relasi spesial antara dua orang yang setara (equal), normalnya laki-laki dan perempuan. Dalam pacaran kita mau mengenal lebih jauh atau dalam ataupun lebih intim tentang pasangan kita, apa yang menjadi sifat, apa yang menyadi kesukaan dan ketidak sukaan, apa yang menjadi kelebihan dan apa yang menjadi kekurangan, apa yang menjadi hobi, apa tujuan, atau impian, atau prinsip hidupnya dan berbagai macam halnya, dari yang sangat kecil sampai hal-hal yang sangat besar.

### ***Pacaran***

Menurut Jill Murray dalam buku fenomena kekerasan dalam pacaran pada remaja, pacaran didefinisikan sebagai penggunaan dengan sengaja taktik kekerasan dan tekanan fisik untuk memperoleh dan mempertahankan kontrol atas pasangannya. Reksoprojo

dalam artikel yang berjudul pacaran bebas remaja jaman now, beliau mendefinisikan pacaran merupakan membentuk suatu hubungan antara laki-laki dan perempuan untuk menuju masa dewasa. Pada masa ini para remaja mencari pasangan, penjajakan terhadap sifat yang berbeda-beda antara laki-laki dan perempuan. Pada masa penjajakan ketika masing-masing pihak mencoba untuk saling memahami kepribadian kedua belah pihak sebelum mereka menjelajahi hubungan yang lebih tinggi atau pernikahan. Dalam kamus besar bahasa Indonesia yaitu teman lawan jenis yang dekat dan mempunyai hubungan berdasarkan cinta dan kasih.

### ***Tujuan Berpacaran***

Dalam hal berkencan, hal-hal ini adalah bagian dari berkencan, tapi bukan tujuannya.

1. Bersenang-senang

Pasangan yang hanya mengharapkan kesenangan bersama pacarnya akan kecewa karena pacaran bukan hanya kesenangan tapi juga berbagai penderitaan. Pacaran (atau bisa juga cinta) adalah 100% keberuntungan dan 100% penderitaan.

2. Perkenalan

Saat bertemu dengan teman satu grup, terkadang ada kompetisi untuk mencari jodoh tercantik/tercantik. Setelah menemukan orang tercantik/ganteng, biasanya pasangan tersebut akan menunjukkannya kepada teman-temannya yang lain dengan menggandeng pasangannya saat berangkat ke acara. Dalam hal ini, pasangan diperlakukan hanya sebagai objek.

3. Kesepian

Orang yang kesepian biasanya berusaha mencari pendamping atau disarankan mencari pendamping agar tidak merasa sendirian. Apalagi jika teman-teman yang lain sudah mempunyai pasangannya masing-masing.

4. Harta/kekayaan

Harta adalah milik seseorang yang tidak kekal. Kekayaan tidak menjamin kebahagiaan, malah seringkali menjadi sumber ketidakbahagiaan. Dalam hal ini, kekayaan menjadi sumber perselisihan dan persaingan.

5. Penyedia

Pertemuan adalah suatu hubungan, bukan hubungan antara penyedia layanan dan pelanggan. Sopir dan transporternya adalah tukang ojek, bukan pacar kami.

6. Menolong Tuhan

Pacar kita adalah pendamping kita, bukan dewa penolong, yang selalu membantu kita saat kita ada masalah atau selalu menjaga kita (biasa disebut pengawal). Jika dijadikan tujuan, jika pasangan kita tidak bisa membantu atau menjaga kita, maka hubungan yang sudah ada bisa putus..

### ***Kekerasan dalam Pacaran***

Tindakan kekerasan dalam pacaran lebih ditekankan pada adanya kontrol atas pasangannya. menggunakan strategi kekerasan, seperti rayuan dan ancaman, dan bahkan menggunakan tekanan fisik, seperti memukul atau menampar. Poerwandari dalam buku fenomena kekerasan dalam pacaran pada remaja, juga menyatakan bahwa kekerasan dalam pacaran mencakup upaya pasangan untuk mengintimidasi satu sama lain, baik dengan ancaman atau dengan menggunakan kekuatan fisik pada tubuh wanita atau properti. Serangan tersebut dilakukan untuk mengontrol tingkah laku si perempuan

sehingga dia merasa takut. Kekerasan dalam pacaran adalah suatu tindakan berdasarkan perbedaan jenis kelamin yang menyebabkan atau mungkin menyebabkan kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, atau psikologis. Ini termasuk ancaman tindakan tertentu, pemaksaan atau perampasan kemerdekaan secara sewenang-wenang, baik yang terjadi di depan umum atau dalam kehidupan pribadi. Wolfe dan Feiring menggambarkan kekerasan pacaran sebagai segala upaya untuk mengontrol atau mendominasi pasangan secara fisik, seksual, atau psikologis, yang menyebabkan kerugian atau luka. Menurut Sony Sets, kekerasan pacaran adalah jenis kekerasan dalam hubungan cinta yang dilakukan seseorang untuk mengontrol dan memaksa pasangannya untuk memenuhi keinginan mereka. Sementara itu, kekerasan dalam pacaran didefinisikan oleh Rifka Annisa sebagai kekerasan yang dilakukan seseorang terhadap pasangannya selama pacaran dan menyebabkan penderitaan bagi si korban, baik secara fisik maupun non fisik.

### ***Bentuk Kekerasan dalam Pacaran***

Menurut Murray dalam buku fenomena kekerasan dalam pacaran pada remaja, kekerasan dalam pacaran mempunyai tiga bentuk yaitu kekerasan verbal dan mental, kekerasan seksual dan kekerasan fisik.

#### 1). Pelecehan verbal dan emosional

Pelecehan verbal dan emosional adalah pasangan mengancam pacarnya dengan kata-kata atau ekspresi wajah. Menurut Murray, pelecehan verbal dan emosional terdiri dari:

- Pemanggilan nama baik  
Misalnya. menyebut pacarmu gendut, jelek, malas, bodoh, tidak ada yang mau pasangannya
- Tatapan mengancam.
- Memanipulasi/membuatmu menyedihkan.  
Sering dilakukan oleh laki-laki. Laki-laki seringkali membohongi perempuan dengan mengatakan sesuatu yang konyol tentang kehidupan, misalnya laki-laki mengatakan bahwa hanya pasangannya saja yang mengerti dirinya atau mengatakan bahwa dia akan bunuh diri jika tidak bersama pasangannya.
- Mengancam.  
Biasanya Pelaku mengatakan jika pasangannya berbuat sesuatu maka dia akan membalasnya. Ancaman yang dilakukan pelaku tidak hanya terhadap pasangannya saja, namun juga terhadap orang tuanya dan teman pasangannya.

#### 2). Kekerasan seksual

Kekerasan seksual memaksa orang melakukan aktivitas atau kontak seksual padahal pacar/pacarnya tidak menginginkannya tanpa izin pasangannya atau dengan kata lain disebut kekerasan seksual. Biasanya pasangannya tidak mengetahui apa yang sedang dilakukan pasangannya saat itu.

- Sentuhan yang tidak diinginkan  
Sentuhan dilakukan tanpa persetujuan pasangan, sering kali pada dada, bokong, dan area lainnya.
- Ciuman yang tidak diinginkan  
Mencium pasangan tanpa persetujuan pasangannya, di depan umum atau diam-diam

### 3). Kekerasan Fisik

Kekerasan fisik adalah perilaku yang menimbulkan luka fisik pada pacar seperti memukul, menendang.

Kekerasan fisik terdiri dari:

- Pemukulan, dorongan.

Ini merupakan salah satu jenis penganiayaan (kekerasan), terlihat dan dapat dikenali. Perilaku tersebut antara lain memukul, menendang, menggigit, mendorong dinding, dan mencakar dengan tangan atau peralatan. Ini menyebabkan memar, patah kaki, dan ini dianggap sebagai hukuman bagi pasangan.

- Mengontrol, menahan.

Perilaku ini terjadi ketika pasangan menahan agar tidak pergi, misalnya dengan memegang tangan atau lengan terlalu erat.

- Permainan kasar.

Menggunakan pukulan sebagai permainan dalam suatu hubungan, padahal sebenarnya pelaku menggunakan pukulan tersebut sebagai taktik untuk mencegah pasangannya meninggalkannya. Hal ini menunjukkan bahwa bagian dominan dari kelompok tersebut bersifat mencolok.

#### ***Dampak Kekerasan dalam Pacaran***

Secara umum dampak kekerasan dalam pacaran yang dialami korban adalah sebagai berikut.

##### 1. Dampak Fisik

- Dampak jangka pendek dapat berupa: Luka-luka fisik dari yang ringan hingga berat, sampai dengan kehilangan anggota tubuh bahkan kematian.
- Dampak jangka menengah dan panjang dapat berupa: Kehamilan yang tidak diinginkan dan umumnya berakhir dengan aborsi yang tidak aman.

##### 2. Dampak Psikologis (Mental)

- Jangka pendek (langsung): Mengalami kebingungan, rasa tidak percaya, hampa, marah, sedih, tidak berdaya, malu, menjadi agresif menyalahkan diri sendiri.
- Jangka menengah dan panjang, dapat berupa: Dampak pendek masih dapat terus dialami. Mengalami gangguan psikologis lebih berat, misalnya: depresi, gangguan pecahnya identitas. Bunuh diri atau keinginan untuk bunuh diri.

##### 3. Dampak Sosial, Budaya dan Ekonomi

- Dipersalahkan atas terjadinya menimpa dirinya, Dipertanyakan moralitas dan kesucian dirinya; Kehilangan pekerjaan atau peran dalam keluarga dan komunitas. Kembali menjadi korban karena sistem hukum dan penegak hukum, konselor, pemuka agama, petugas kesehatan, pemuka adat, komunitas, dan lain-lain.

#### ***Siklus Kekerasan dalam Pacaran***

*Fase Pemicu* (munculnya berbagai masalah yang memancing emosi) Pasangan selalu menghadapi masalah karena mereka memiliki dua pribadi yang berbeda dan cara berpikir yang berbeda. Namun, permasalahan pacaran dapat bermanfaat jika ditangani dengan baik. Untuk menyelesaikannya, pasangan dapat berbicara satu dengan lain sehingga menemukan jalan keluar. Dan Hal ini dapat meningkatkan

keromantisan, persahabatan, dan bahkan kekuatan. Pada sebagian pasangan lainnya "kalah" pada tingkat permasalahan yang meningkat, membuat mereka marah pada pasangan mereka. permasalahan dapat berasal dari pertemanan, keluarga, atau pendidikan. Permasalahan yang datang dari segala arah dapat menyebabkan kemarahan.

*Tahap Abuse* (Di sinilah terjadi kekerasan, baik fisik, verbal, atau seksual) Permasalahan atau konflik yang tidak nyaman pada akhirnya berujung pada kekerasan terhadap salah satu atau bahkan kedua pasangan. Pelecehan berkisar dari kekerasan verbal seperti membentak, mengkritik, menggoda, menghina, meremehkan hingga kekerasan fisik seperti memukul, menendang dan mendorong, bahkan korban bisa saja mengalami pelecehan seksual dari pasangannya. Pada titik ini, korban merasa takut, terjebak, dan merasa tidak berdaya. Korban biasanya mencoba membela diri, mungkin dengan menyerang balik atau mencari bantuan.

*Tahap penyesalan* Pada tahap ini, pelaku menjadi menyesal, membela diri dan sulit memahami alasan pasangannya marah. Pelaku biasanya menyalahkan korban sebagai penyelamat atas kemarahannya, pelaku bahkan memberikan beberapa alasan, seperti: "Aku tidak bermaksud melakukan itu", "Aku melakukannya seperti itu karena aku mencintainya . ", "jika kamu tidak membuatku iri, Aku juga tidak memainkan permainan apa pun." Saat pelaku mulai menyesali perbuatannya, korban merasa lega karena pelaku sudah menyesal. Meski korban masih memiliki sisi marah dan membenci kelakuan pelaku, namun korban tetap berharap agar pelaku berubah dan terkadang korban mengabaikan keseriusan kekerasan yang dilakukan pasangannya.

*Fase bulan madu (fase tenang)* Dalam fase ini, keadaan hubungan menjadi normal, pulih dan berfungsi normal. Sayangnya, siklus kekerasan ini terulang kembali. Bulan madu tidak berlangsung lama. Timbul pemicu yang datang lagi sehingga menimbulkan perasaan dan reaksi yang sama pada pasangan Anda.

## **Kesimpulan**

Kesimpulan dari artikel "Membongkar Mitos: Kekerasan Fisik Bukan Satu-satunya Bentuk Kekerasan dalam Berpacaran" menegaskan bahwa seminar pencegahan kekerasan memiliki peran vital dalam mengedukasi masyarakat mengenai berbagai bentuk kekerasan dalam berpacaran. Program seminar ini tidak hanya berfokus pada kekerasan fisik, tetapi juga mengangkat isu-isu kekerasan emosional, psikologis, dan digital yang sering kali terabaikan. Dengan adanya seminar pencegahan kekerasan, diharapkan peserta dapat mengenali tanda-tanda kekerasan dalam berpacaran sejak dini, memahami dampaknya, dan mendapatkan pengetahuan serta strategi untuk mencegah dan mengatasi situasi tersebut. Melalui edukasi yang komprehensif dan partisipatif, seminar ini berkontribusi dalam menciptakan hubungan yang sehat dan aman, serta membangun komunitas yang lebih peduli dan responsif terhadap masalah kekerasan.

## **Referensi**

<https://www.ejournal-iakn-manado.ac.id/index.php/tumoutou/article/view/67>

Iksanudin Dimas, *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, Vol. 2, No. 3, Agustus 2022*

Ismail Zulkifi, *Demi Cinta Aku Rela Menderita: Fenomena kekerasan dalam pacaran pada*

*remaja*, Matza Media: 2022

Jaylani Muhammad, *Journal of Gender and Social Inclusion in Societies*, Vol. 3, No.1, 2020

Purnamasari Indrianti, *Kekerasan Seksual*, Bandung: CV Media Sains Indonesia, 2020

Rionika Reza, *Jurnal Caraka Volume 6, No 1 Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta* 2020

Senjaya, *Mencintai Walau Tersakiti*, Guepedia: 2022

Wijono Sutarto, *Kekerasan Dalam Berpacaran: Proses Pemulihan Korban Dengan Kognitif Behavioral Terapi*, Yogyakarta: CV Budi Utama, 2023