

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja sebagai periode tertentu dari kehidupan manusia merupakan suatu konsep yang relatif baru dalam kajian psikologi. Di negara-negara Barat, istilah remaja dikenal dengan “*adolescence*” yang berasal dari kata dalam bahasa Latin “*adolescere*” (kata bendanya *adolescentia* = remaja), yang berarti tumbuh atau menjadi dewasa atau dalam perkembangannya menjadi dewasa.¹

Untuk merumuskan sebuah definisi yang memadai tentang remaja tidaklah mudah, sebab kapan masa remaja berakhir dan kapan anak remaja tumbuh menjadi seorang dewasa tidak dapat ditetapkan secara pasti. Kesulitan untuk memastikan kapan berakhirnya masa *adolesens* ini, di antaranya karena *adolesens* sesungguhnya merupakan suatu ciptaan budaya, yakni suatu konsep yang muncul dalam masyarakat modern sebagai tanggapan terhadap perubahan sosial yang menyertai perkembangan industri pada abad ke-19 di Eropa dan Amerika Serikat.

Setidaknya pada abad ke-18, konsep *adolesens* belum digunakan untuk menunjukkan suatu periode tertentu dari

¹Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya ,2005) ,cet.ke-1,h.189

kehidupan manusia. Baru sejak abad ke-19 muncul konsep *adolesens* sebagai suatu kehidupan tertentu yang berbeda dari masa kanak-kanak dan masa dewasa.²

Kondisi-kondisi yang terjadi ini sering kali berpengaruh terhadap nilai-nilai individu dan perilaku sosialnya, yang tercermin dalam hubungan hubungannya dan tindak-tanduknya dengan anggota-anggota keluarganya dan anggota masyarakat.³

Masa remaja dimulai pada saat anak-anak mulai matang secara seksual dan berakhir pada saat mencapai usia dewasa secara hukum. Masa remaja terbagi menjadi dua yaitu, masa remaja awal terjadi pada usia 13 tahun atau 14 tahun sampai 17 tahun. Pada masa remaja awal terjadi perubahan fisik yang sangat cepat dan mencapai puncaknya. Terjadi juga ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal. Mencari identitas diri dan hubungan sosial yang berubah.

Sedangkan masa remaja akhir terjadi pada usia 17 tahun sampai 21 tahun. Masa remaja akhir ini ingin selalu jadi pusat perhatian, ingin menonjolkan diri, idealis, mempunyai cita-cita yang tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar, ingin memantapkan identitas diri dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional. Hal ini biasanya hanya berlangsung dalam waktu yang relatif singkat.

² Ferry Efendi, Makhfudli, *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktek dalam Keperawatan*, (Jakarta : Penerbit Salemba Medika, 2009),h.221

³Muhammad Sayyid Muhammad Az-Za'balawi, *pendidikan remaja antara islam dan ilmu jiwa*, (Depok : Gema Insani, 2007),h.168

Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif pada remaja sehingga seringkali disebut masa negatif dengan gejalanya seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, pesimistik dan sebagainya. Setelah remaja dapat menetapkan pendirian hidupnya, pada dasarnya telah tercapailah masa remaja akhir dan telah terpenuhi tugas-tugas perkembangan masa remaja yaitu menemukan pendirian hidup dan masalah individu dalam masa dewasa.⁴

Begitupun saat sedang jatuh cinta, remaja bisa terbuai dan rela melakukan apapun demi pasangannya. Tapi, bila tidak diberi batasan seseorang bisa jadi korban kekerasan dalam pacaran.⁵

Perilaku atau tindakan seseorang dapat digolongkan sebagai kekerasan dalam percintaan atau pacaran, apabila salah satu pihak merasa terpaksa, tersinggung, dan disakiti dengan apa yang telah dilakukan oleh pasangannya baik dalam hubungan suami istri atau pada hubungan pacaran. Apapun yang dilakukan orang dalam pacaran itu atas dasar suka sama suka, awalnya saja dari ketertarikan.

Kasus kekerasan dalam pacaran memang ada dan ini bukan lelucon. Memang benar kasus-kasus kekerasan dalam pacaran ini nyata, kurang terekspos, jadi tidak heran jika masih banyak yang tidak percaya. Tindakan kekerasan yang diakibatkan

⁴ Silphy A. Octavia, *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*, (Yogyakarta : CV Budi Utama, 2020),h.1-2

⁵ Salika NS, *Serba Serbi Kesehatan Perempuan*, (Jakarta Selatan : Bukune, 2010),h.108

oleh pacaran, biasanya karena pola pikir dan cara pandang mereka. Perempuan menurut pandangan laki-laki biasanya dianggap makhluk yang lemah, penurut, pasif, sehingga menjadi alasan utama terjadinya perilaku yang semena-mena.⁶

Remaja akhir di Kampung Leuweung Gede, Desa Parahu, Kecamatan Sukamulya banyak yang sedang menjalin hubungan dan ada beberapa remaja akhir yang pernah mengalami *abusive relationship*. Maka dari itu peneliti ingin membantu remaja yang mengalami *abusive relationship* agar dampak psikis yang dialami bisa diatasi. Dalam *Abusive relationship* terdapat macam kekerasan dalam hubungan berpacaran, dilihat dari jenis kekerasan yang terjadi.

Pertama, kekerasan seksual (*sexual abuse*) yaitu memaksa kegiatan seksual seperti memeluk, mencium, meraba hingga memaksakan melakukan hubungan seksual. Kedua, kekerasan fisik (*physical abuse*) seperti memukul, menampar, menendang, mendorong, mencekram dengan keras pada tubuh pasangan dan serangkaian tindakan fisik yang lain. Ketiga, kekerasan emosional (*Emotional Abuse*) meliputi kekerasan kemarahan atau emosional, menggunakan status sosial, intimidasi, menyangkal atau menyalahkan dan ancaman.⁷ Sering terjadi pada remaja akhir

⁶ Ahmad Masrul, *Pacaran No Way! Why?*, (Jakarta : PT Elex Media Komputindo, 2015),h. 27-28

⁷ Cokorda Istri Indraswari Pemayun dan Putu Nugrahaeni Widiyasavitri, “Perbedaan Emotional Abuse Pada Remaja Akhir yang Berpacaran Berdasarkan Pola Komunikasi dalam Keluarga”, *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. II, No. 2, 300-310, (2015),h.302,.

yang berpacaran hanya saja tidak menyadari karena tidak ada bukti nyata seperti kekerasan fisik.

Namun jika dibiarkan korban akan mengalami trauma psikologis seperti depresi, kecemasan, berkurangnya motivasi, kebingungan, rendahnya kepercayaan diri, perasaan gagal, putus asa, menyalahkan diri sendiri, dan menghancurkan diri sendiri yang berdampak pada menurunnya kesehatan. Selain itu, dapat mengacu pada kekerasan fisik dan kekerasan seksual. Pada akhirnya membuat korban tidak mampu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi dan berdampak negatif pada kehidupan korban dan orang terdekat.⁸

Dengan latar belakang permasalahan tersebut, maka saya tertarik untuk melakukan penelitian dengan menerapkan teknik *forgiveness therapy*. Teknik ini menggunakan kekuatan maaf untuk menyelesaikan berbagai macam emosi yang disebabkan oleh luka batin dari suatu perbuatan orang lain.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis merumuskan tentang permasalahan yang ada antara lain :

1. Bagaimana penerapan teknik Forgiveness Therapy terhadap remaja yang mengalami Abusive Relationship?

⁸ Leni, "Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Emotional Abuse* Pada Remaja Akhir Yang Berpacaran", (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, 2017), h. 1.

2. Bagaimana hasil penerapan teknik *Forgiveness Therapy* terhadap remaja yang mengalami *Abusive Relationship*?
3. Apa faktor pendukung dan faktor penghambat dalam penerapan teknik *Forgiveness Therapy* pada remaja yang mengalami *Abusive Relationship*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini tidak lain untuk mencari jawaban dari rumusan masalah yang diajukan, yakni :

1. Untuk mengetahui penerapan teknik *forgiveness therapy* pada remaja akhir yang mengalami *Abusive Relationship* seperti apa yang dialami remaja
2. Untuk mengetahui hasil penerapan teknik *Forgiveness Therapy* terhadap remaja yang mengalami *Abusive Relationship*
3. Untuk mengetahui faktor pendukung dan faktor penghambat dalam penerapan teknik *Forgiveness Therapy* terhadap remaja yang mengalami *Abusive Relationship*

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan penulis dalam penelitian ini yang berjudul “Penerapan Teknik *Forgiveness Therapy* terhadap Remaja yang Mengalami *Abusive Relationship*” baik secara teoritis maupun praktisi di antaranya :

1. Secara teoritis, penelitian ini dapat menambah keilmuan serta mendapatkan informasi mengenai Penerapan Teknik *Forgiveness Therapy* terhadap Remaja yang Mengalami *Abusive Relationship*
2. Secara praktis, penelitian ini dapat mengetahui *Abusive Relationship* seperti apa yang dialami remaja

E. Kajian Pustaka

Berdasarkan penelusuran yang penulis lakukan, ada beberapa penelitian terdahulu yang sudah melakukan penelitian tersebut serta memiliki titik berbeda. Adapun penelitian yang pernah penulis jumpai di antaranya adalah :

Pertama, Intan Permata Sari pada tahun 2018 "Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran Di Kalangan Mahasiswa : Studi Refleksi Pengalaman Perempuan". Temuan kualitatif, menunjukkan alasan perempuan korban kekerasan dalam pacaran mempertahankan hubungannya tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis tetapi juga non-psikologis, termasuk faktor sosiologis, khususnya terkait karakteristik dalam relasi pacaran. Perempuan korban cenderung menjadi makhluk irasional dengan mempertahankan relasi pacarannya dengan pertimbangan keuntungan berupa terhindar dari *social bullying* melalui *prestige* dari status pacaran, dan terpenuhinya kebutuhan afeksi.

Meskipun, harus mengorbankan waktu dan terjebak dalam hubungan kekerasan.⁹

Adapun perbedaan dengan skripsi yang saya tulis di mana dalam artikel jurnal Intan Permata Sari, menunjukkan alasan perempuan korban kekerasan dalam pacaran mempertahankan hubungannya. Sedangkan yang saya tulis, perempuan yang menjadi korban kekerasan untuk memaafkan kejadian yang telah dialami.

Kedua, Wiwit Puspitasari Dewi pada tahun 2018 "Intervensi Kelompok pada Remaja Korban Kekerasan dalam Hubungan Pacaran yang Mengalami Reaksi Stres Pascatrauma". Penelitian ini bertujuan mengukur efektivitas intervensi kelompok pada remaja yang mengalami stress pasca trauma akibat kekerasan pada masa pacaran dengan menggunakan *Recovery Technique Manual*. Desain penelitian ini menggunakan one group pretest-posttest dengan dua partisipan remaja yang diperoleh dengan teknik purposive sampling.¹⁰

Berbeda dengan skripsi yang saya tulis adalah penerapan teknik *forgiveness therapy* pada remaja akhir yang mengalami kekerasan dalam pacaran atau disebut *abusive relationship*

⁹ Intan Permata Sari, "Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran Di Kalangan Mahasiswa : Studi Refleksi Pengalaman Perempuan", (Jurnal, Universitas Indonesia, 2018), h. 64.

¹⁰ Wiwit Puspitasari Dewi, "Intervensi Kelompok pada Remaja Korban Kekerasan dalam Hubungan Pacaran yang Mengalami Reaksi Stres Pascatrauma", (Jurnal, Universitas Pelita Harapan, 2018), h. 48.

tujuannya untuk membantu memulihkan psikologis remaja akhir yang menjadi korban kekerasan.

Ketiga, Shabrina Ainun Maulidini pada tahun 2020 "Hubungan Kekerasan Dalam Pacaran Dan *Self-Concept Clarity* Pada Perempuan Dewasa Muda". Penelitian bertujuan untuk melihat hubungan kekerasan dalam pacaran dan self-concept clarity pada perempuan dewasa muda. Partisipan peneliti terdiri ada 100 perempuan dewasa muda yang pernah atau sedang menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Dimana Kekerasan tersebut akan berdampak pada struktur konsep diri individu, yang akan menimbulkan inkonsistensi dan ketidakjelasan individu dalam memandang dirinya.¹¹

Perbedaan dengan skripsi yang saya tulis adalah konsep pemikiran positif dengan mengarahkan dan menghilangkan kecemasan yang terjadi pada remaja akhir yang menerapkan terapi forgiveness therapy dengan dampak psikologis para remaja yang sulit untuk menerima kejadian yang telah terjadi.

Ketiga pustaka yang dikaji di atas, sama-sama membahas kekerasan dalam pacaran. Namun, yang membedakan adalah fokus masalah dan penggunaan teknik dalam upaya bimbingan tersebut. Peneliti mengambil tema "Penggunaan Teknik *Forgiveness Therapy* Pada Remaja Akhir Yang Mengalami *Abusive Relationship*" Untuk mengetahui dinamika psikologis

¹¹ Shabrina Ainun Maulidini, "Hubungan Kekerasan Dalam Pacaran Dan *Self-Concept Clarity* Pada Perempuan Dewasa Muda", (Skripsi, Universitas Pelita Harapan, 2020), h. v.

akibat rasa kecewa yang dialami remaja akhir, dengan menggunakan teknik *forgiveness therapy* dalam upaya penyelesaiannya karena dikhawatirkan masih terdapat rasa dendam, kesal dan kecewa baik kepada diri sendiri maupun orang lain yang semakin lama tertimbun dalam hati akan berdampak pada kesehatan mentalnya. Perlunya teknik *forgiveness therapy* untuk menghadirkan ketenangan dalam jiwa remaja akhir.

F. Kerangka Teori

1. Forgiveness Therapy (Terapi Pemaafan)

Terapi memaafkan atau dalam dunia hipnoterapi disebut *Forgiveness Therapy* adalah terapi yang menggunakan kekuatan maaf untuk menyelesaikan berbagai macam emosi yang disebabkan oleh luka batin dari suatu perbuatan orang lain atau perbuatan diri sendiri. Memaafkan berarti memberikan ampunan atas kesalahan diri sendiri, dalam sebuah terapi memaafkan berarti memberikan maaf secara sadar untuk mengampuni orang lain atau diri sendiri dengan menghilangkan perasaan dendam atau perasaan untuk membalas dendam.

Memaafkan memiliki dampak yang positif baik yang memberi maupun menerima maaf, memaafkan akan memberikan kesehatan fisik dan jiwa, beberapa penelitian menunjukkan saat marah atau dendam akan menyebabkan fungsi kekebalan tubuh menurun, menyebabkan ketegangan otot yang bisa menyebabkan pula tekanan darah menjadi naik.

Ada beberapa hal yang perlu konselor sampaikan kepada klien mengenai terapi ini adalah :

1. Memaafkan adalah untuk kebaikan diri kita sendiri.
2. Memaafkan bukan berarti melupakan peristiwa tersebut.
3. Memaafkan seseorang tidak perlu disampaikan secara langsung terhadap orang tersebut.
4. Memaafkan bukan berarti menyukai orang yang berbuat salah.
5. Memaafkan bukan berarti mengizinkan peristiwa serupa untuk terulang kembali.¹²

Forgiveness adalah kesanggupan untuk meninggalkan kesalahan yang dilakukan oleh seseorang yang telah menyakiti hati atau seseorang yang melakukan suatu perbuatan salah pada individu. *Forgiveness* merupakan sikap seseorang yang telah disakiti untuk tidak melakukan balas dendam terhadap orang yang telah menyakitinya. Tetapi sebaliknya ada perasaan untuk berdamai dan berbuat baik terhadap orang yang telah menyakiti. Individu yang memiliki sikap *Forgiveness* mendatangkan kebahagiaan sehingga memberikan kesehatan baik psikis maupun fisik.

Kemampuan untuk memaafkan merupakan tindakan mulia dan memiliki pengaruh yang besar dalam perkembangan kualitas perkembangan manusia, sebab berdampak pada kebahagiaan psikologis bagi diri sendiri maupun bagi orang lain.

¹² Dwi Aris Nurohman, *Hypnotherapi Menembus Pikiran Bawah Sadar*, h. 104

Dan merupakan kesediaan untuk meninggalkan kekeliruan masa lalu yang menyakitkan, tidak lagi mencari-cari nilai dalam amarah kebencian dan menepis keinginan untuk menyakiti diri sendiri maupun orang lain. Ketika seseorang memaafkan orang lain maka pengaruh dari unsur-unsur negatif dalam masing-masing domain tersebut berkurang.¹³

Hal yang paling sering diucapkan, mudah disarankan, namun cukup berat untuk benar-benar dikerjakan, apalagi jika masalahnya sudah menusuk perasaan dan emosi seseorang. Proses ini disebut *Forgiveness Therapy* atau terapi memaafkan. Tidak hanya pada orang yang dibenci atau menyakiti seseorang, tetapi juga termasuk memaafkan diri sendiri. Sangat jelas ketika sedang memaafkan seseorang, mengingat segala kesalahan dan perbuatannya, gangguan paling hebat dalam melepaskan emosi negatif melalui teknik ini adalah adanya rasa tidak layak untuk dimaafkan dan untuk bahagia.

Jadi memaafkan adalah melepaskan emosi negatif yang ada peristiwa atau kejadian tersebut, sehingga pikiran sadar maupun bawah sadar memberikan penilaian netral terhadap peristiwa tersebut. Dan yang terpenting dari memaafkan adalah

¹³ Kholifatul Uun Khudiyani, "Metode Mendamaikan Dalam Islam (Studi Kasus Penerapan Teknik Terapi *Forgiveness* Pada Konflik Hubungan Pertemanan di SMK 3 Surabaya)", (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, 2019), h. 24.

memaafkan diri sendiri, karena semua kejadian diluar pada dasarnya adalah netral.¹⁴

Hal yang akan dilakukan dalam proses *Forgiveness Therapy* ini adalah, berani untuk kembali merasakan emosi yang hadir dalam rangkaian peristiwa masa lalu yang membuat hidup tidak bahagia. Kejujuran dalam mengakui setiap perasaan itu juga menjadi faktor penentunya.

Tahapan ringan *Forgiveness Therapy* :

1. Lakukan dengan duduk santai dan mata terpejam, bernafaslah dengan tenang.
2. Hadir kan peristiwanya.
3. Rasakan emosi terhadap peristiwa tersebut.
4. Panggil orang yang terlibat dan terhubung dengan emosi.
5. Ungkapkan perasaan dengan jujur.
6. Bila semua sudah tersalurkan, sekarang tarik napas panjang.
7. Berikan doa (Al-Fatihah untuk muslim).¹⁵

Selain itu ada tahapan teknik *forgiveness* lainnya, yaitu :

1. *Uncovering Phase*

Sebelum pihak yang terluka atau korban bermaksud untuk memaafkan pelaku, maka ia harus terlebih dahulu mengakui bahwa dirinya telah diakui.

¹⁴ Dwi Aris Nurohman, *Hypnotherapi Menembus Pikiran Bawah Sadar*, h. 105

¹⁵ Rahayu Irma, *Emotional Healing Therapy*, (Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia, 2013), h. 49-50.

Pada saat korban mengakui perasaan marah, ia harus melepaskan perasaan marahnya dan tidak mengingatnya. Fase ini membantu korban menyadari bahwa respon-respon ini bersifat self-defeating dan self-hurting. Hal ini hanya akan membuat korban merasa dilukai kedua kalinya. Karena yang pertama adalah saat peristiwa yang melukai terjadi dan yang kedua saat ia membiarkan perasaan dikuasai dengan perasaan-perasaan yang negatif.

2. *Decision Phase*

Di fase ini korban mengerti akan dampak dari luka yang dialaminya dan respon apa yang diberikan. Korban menyadari bahwa harus ada cara yang lebih baik untuk membantunya menyembuhkan rasa sakit. Pada tahap ini korban mempertimbangkan pemaafan sebagai pemilihan respon dan berkomitmen kepada diri sendiri untuk memaafkan pelaku.

3. *Work Phase*

Di Fase ini, korban mengerti akan dampak dari luka yang dialaminya dan respon apa yang diberikan. Korban menyadari bahwa harus ada cara yang lebih baik untuk membantunya menyembuhkan rasa sakit. Pada tahap ini korban mempertimbangkan pemaafan sebagai pemilihan respon dan berkomitmen kepada diri sendiri untuk memaafkan pelaku.

4. *Deepening phase*

Setelah melakukan tiga fase sebelumnya, korban akan merasakan bahwa ketika ia memaafkan ia akan menemukan makna baru dalam peristiwa menyakitkan yang dialaminya, ia juga akan menyadari bahwa ia juga membutuhkan pemaafan dari orang lain dan bukan dari diri sendiri saja yang mengalami penderitaan. Mendekati akhir dari proses memaafkan ini korban akan menyadari adanya penurunan emosi negatif dan akan terjadi peningkatan perasaan positif terhadap pelaku.¹⁶

Faktor yang mempengaruhi *Forgiveness* :

1. Empati

Empati adalah ikut merasakan perasaan atau pengalaman orang lain. Melalui empati terhadap pihak yang menyakiti, seseorang dapat memahami perasaan pihak yang menyakiti merasa bersalah dan tertekan akibat perilaku yang menyakitkan. Empati juga menjelaskan variabel sosial psikologis yang mempengaruhi pemberian maaf yaitu permintaan maaf dari pihak yang menyakiti. Ketika pelaku meminta maaf kepada pihak yang disakiti maka hal itu bisa membuat korban lebih berempati dan kemudian termotivasi untuk memaafkannya.

2. Atribusi terhadap pelaku dan masalahnya

¹⁶ Kholifatul Uun Khudiyani, “Metode Mendamaikan dalam Islam (Studi Kasus Penerapan Teknik Terapi *Forgiveness* pada Konflik Hubungan Pertemanan di SMK 3 Surabaya), (Skripsi, pada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Sunan Ampel Surabaya, 2019) h. 27-29.

Penilaian akan mempengaruhi setiap perilaku individu. Artinya, bahwa setiap perilaku itu ada penyebabnya dan penilaian dapat mengubah perilaku individu (termasuk pemaafan) dimasa mendatang. Dibandingkan dengan orang yang tidak memaafkan pelaku, orang yang memaafkan cenderung menilai pihak yang bersalah lebih baik.

3. Tingkat kedukaan

Beberapa orang menyangkal sakit hati yang mereka rasakan untuk mengakuinya sebagai sesuatu yang sangat menyakitkan. Terkadang rasa sakit membuat mereka takut seperti orang yang dikhianati dan diperlakukan secara kejam. Mereka merasa takut mengakui rasa sakit hatinya karena dapat mengakibatkan membenci orang yang sangat dicintainya, meskipun melukai. Pada sisi lain, banyak orang yang merasa sakit hati ketika mendapatkan bukti bahwa hubungan interpersonal yang mereka kira akan bertahan lama ternyata hanya bersifat sementara. Hal ini sering kali menimbulkan kesedihan yang mendalam. Ketika hal ini terjadi, maka pemaafan tidak bisa atau sulit terjadi.

4. Kualitas hubungan

Ada empat alasan mengapa kualitas hubungan berpengaruh terhadap perilaku maafkan dalam hubungan interpersonal. Pertama, pasangan yang mau memaafkan

pada dasarnya mempunyai motivasi yang tinggi untuk menjaga hubungan. Kedua, dalam hubungan yang erat ada orientasi jangka panjang dalam menjalin hubungan di antara mereka. Ketiga, dalam kualitas hubungan yang tinggi kepentingan satu orang dan kepentingan pasangannya menyatu. Keempat, kualitas hubungan mempunyai orientasi kolektivitas yang menginginkan pihak-pihak yang terlibat untuk berperilaku yang memberikan keuntungan di antara mereka.¹⁷

Dalam kebudayaan Islam, memperbaiki hubungan yang telah rusak secara tradisi menghendaki retribusi tertentu sebagai kompensasi yang diikuti dengan pemberian maaf (*forgiveness*). Pemaafan adalah suatu kapasitas manusiawi yang membuat perubahan sosial, tindakan ini dapat berakibat pada terbentuknya kehidupan yang adil dan damai dengan membawa individu, keluarga untuk saling dekat.

Memaafkan dan memberi ampunan berarti melupakan semua kejahatan, perbuatan salah dan dosa yang dilakukan oleh orang lain secara sengaja mahupun secara tidak sengaja. Memaafkan itu ada dua macamnya. Pertama, ketika seseorang memaafkan tidak mempunyai kekuatan untuk melakukan pembalasan. Kedua, memaafkan seseorang ketika memiliki kekuatan dan kekuasaan untuk melakukan balas dendam.¹⁸

¹⁷ Latifah Tri wardhati & Faturochman, "Psikologi Pemaafan", h. 5-7

¹⁸ Zakiyuddin Baidhawiy, *Pendidikan Agama Berwawasan Multikultural*, (Jakarta: Penerbit Erlangga), h. 85.

Ditinjau dari ayat-ayat suci Al-Qur'an yang membahas tentang pemaafan salah satunya dalam surat An Nisa ayat 149

إِنْ تُبْدُوا خَيْرًا أَوْ تُخْفُوهُ أَوْ تَعْفُوا عَنْ سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا قَدِيرًا

Jika kamu menyatakan sesuatu kebaikan atau menyembunyikan atau memaafkan suatu kesalahan (orang lain), maka sesungguhnya Allah Maha Pemaaf lagi Maha Kuasa. (QS An Nisa : 149)

2. Remaja

a. Pengertian Remaja

Kata “remaja” berasal dari bahasa Latin *adolescence* berarti *to grow* atau *to grow maturity*.¹⁹ Menurut *Papalia* dan *Olds*, masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Sedangkan *Anna Freud*, berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual, dan juga terjadi perubahan dalam hubungan dengan orangtua dan cita-cita mereka, dimana pembentukan cita-cita merupakan proses pembentukan orientasi masa depan.

Perkembangan masa remaja merupakan periode transisi atau peralihan dari kehidupan masa kanak-kanak ke masa dewasa. periode dimana individu dalam proses pertumbuhannya (terutama pertumbuhan fisik) telah mencapai kematangan,

¹⁹ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta:Kencana, 2011), h. 219

Mereka tidak mau lagi diperlakukan sebagai anak-anak namun mereka belum mencapai kematangan yang penuh dan belum memasuki tahapan perkembangan dewasa.

b. Perkembangan Masa Remaja

a) Perkembangan fisik dan Kognitif

Beberapa penelitian mengenai pertumbuhan fisik pada remaja menunjukkan bahwa pertumbuhan tinggi badan pada masa remaja lebih cepat bila dibandingkan dengan masa-masa sebelumnya, dan perubahan proporsi tubuh pada remaja wanita terjadi lebih cepat daripada remaja laki-laki, hal ini terlihat dengan jelas bahwa wanita usia 12,13 atau 14 tahun anak wanita lebih tinggi daripada laki-laki.²⁰

Pada masa perkembangan remaja juga merupakan tahapan pubertas. Tahapan pubertas (*puberty*) adalah sebuah periode dimana kematangan fisik berlangsung cepat, yang melibatkan perubahan hormonal dan tubuh, yang terutama berlangsung di masa remaja awal.²¹ Pada tahapan ini menurut Piaget, dalam tahapan ini remaja mulai berinteraksi dengan lingkungan dan semakin luas dari pada tahapan anak-anak, remaja mulai berinteraksi dengan teman sebayanya dan bahkan berusaha untuk dapat berinteraksi dengan orang dewasa. Karena pada tahapan ini anak sudah mulai mampu

²⁰ Dadang Sulaeman, *Psikologi Remaja : dimensi-dimensi perkembangan*,(Bandung : Penerbit Mandar Maju 1995),. h.245

²¹ John W. Santrock, *Life-Span Development : perkembangan masa hidup jilid 1*,(Jakarta : Erlangga ,2011),h .404

mengembangkan pikiran normalnya, mereka juga mampu mencapai logika dan rasio serta dapat menggunakan abstraksi. Arti simbolik dan kiasan dapat mereka mengerti. Melibatkan mereka dalam suatu kegiatan akan lebih memberikan akibat positif pada perkembangan kognitifnya.²²

b) Perkembangan hubungan sosial

Hubungan sosial ini juga berkaitan dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosialnya misalnya makan dan minum sendiri, berpakaian sendiri, menaati peraturan, membangun komitmen bersama dalam kelompok atau organisasinya dan sejenisnya²³

Karakteristik hubungan sosial remaja adalah sebagai berikut :

- a) Berkembangnya kesadaran akan kesunyian dan dorongan pergaulan.
- b) Adanya upaya memilih nilai-nilai sosial.
- c) Mulai ada rasa tertarik terhadap lawan jenis, hal ini menyebabkan remaja pada umumnya berusaha keras memiliki teman dekat dari lawan jenisnya.
- d) Pada masa remaja mulai tampak kecenderungannya untuk memilih karier tertentu, meskipun sebenarnya

²² Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta didik*, (Jakarta : PT. Bumi Aksara ,2012),.h.29

²³ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta didik*,.....h.85

perkembangan karier remaja masih berada pada tahap perkembangan karier.²⁴

c) Perkembangan Orientasi Masa Depan

Orientasi masa depan mengandung aspek-aspek motivasional, afektif, dan aspek kognitif. Aspek motivasional dan afektif dari orientasi masa depan berkaitan dengan pemuasan kebutuhan-kebutuhan subjektif, termasuk kecenderungan untuk mendekatkan atau menjauhkan diri serta dapat dinyatakan dalam sikap yang lebih optimis atau pesimis, lebih positif atau negatif, serta berhubungan pula dengan sistem nilai dan tujuan yang dimiliki individu dan tergambar dalam skemata dibentuk mengenai diri dan lingkungannya. Sementara itu aspek kognitif dan orientasi masa depan tergambar dalam struktur antisipasi yang dimiliki oleh individu.²⁵

d) Perkembangan Pengambilan Keputusan

Dalam hal pengambilan keputusan ini, remaja yang lebih tua ternyata lebih kompeten daripada remaja yang lebih muda, sekaligus lebih kompeten dibandingkan anak-anak. Dibandingkan dengan anak-anak, remaja yang lebih muda cenderung menghasilkan pilihan-pilihan, menguji situasi dari berbagai perspektif, mengantisipasi akibat dari keputusan-keputusan, dan mempertimbangkan kredibilitas sumber-sumber.

²⁴Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta didik*,.....h. 92

²⁵ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung : PT REMAJA ROSDAKARYA, 2005).h,202

Untuk itu remaja perlu memiliki lebih banyak peluang untuk mempraktekan dan mendiskusikan pengambilan keputusan yang realistis.²⁶

c. Ciri-ciri Remaja

Ciri-ciri remaja menurut Hurlock adalah:

- a) Meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi, maka pada masa itu perubahan emosi semakin menonjol disebabkan karena remaja berada dibawah tekanan sosial dalam menghadapi kondisi baru. Perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial
- b) Dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah, apa yang dianggap pada masa kanak-kanak dianggap tidak penting
- c) Sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan, mereka menginginkan kebebasan, tapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya.

d. Tugas-tugas Perkembangan Masa Remaja

Menurut Havighurst tugas perkembangan remaja, yaitu :

- a) Menerima kondisi fisiknya dan memanfaatkan tubuhnya secara efektif

²⁶ Desmita, *Psikologi Perkembangan....h.198*

- b) Menerima hubungan yang lebih matang dengan teman sebayanya dari jenis kelamin manapun
- c) Menerima peran jenis kelamin masing-masing
- d) Berusaha melepaskan diri dari ketergantungan emosi terhadap orang tua dan orang dewasa lainnya
- e) Mempersiapkan karir ekonomi
- f) Mempersiapkan perkawinan dan kehidupan berkeluarga
- g) Merencanakan tingkah laku sosial yang bertanggung jawab
- h) Mencapai sistem nilai dan etika tertentu sebagai pedoman tingkah lakunya.

Selanjutnya, *Havighurst* mengemukakan bahwa tercapai atau tidaknya tugas-tugas perkembangan di atas ditentukan oleh tiga faktor, yaitu kematangan fisik, desakan dari masyarakat, dan motivasi dari individu yang bersangkutan.²⁷

e. Pembatasan Usia Remaja

Lazimnya masa remaja dianggap mulai pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Menurut Departemen Kesehatan adalah antara 10-19 tahun dan belum kawin.

Undang-undang No. 4 tahun 1978 mengenai kesejahteraan anak, remaja adalah individu yang belum mencapai usia 21 tahun dan belum menikah. Namun menurut undang-undang perburuhan, anak dianggap remaja apabila telah mencapai usia 16-18 tahun

²⁷ Monty P Satiadarma, *Pendidikan Kreativitas ataukah Pendidikan Moral*, (Jurnal Provita No 1 Desember,2004),.h.62

atau sudah menikah dan mempunyai tempat tinggal. Menurut undang-undang perkawinan No. 1 tahun 1974, anak dianggap sudah remaja apabila cukup matang untuk menikah, yaitu usia 16 tahun untuk anak perempuan dan 19 tahun untuk anak laki-laki.

3. *Abusive Relationship*

Abusive Relationship atau disebut juga dengan kekerasan dalam hubungan berpacaran adalah suatu bentuk kekerasan ketika dua orang yang sedang menjalin hubungan asmara namun salah satu diantaranya memberikan perilaku yang tidak baik sehingga menimbulkan perasaan tidak aman bahkan perasaan terintimidasi bagi korban.

Abusive Relationship memberikan dampak kepada perempuan, secara fisik, psikologis. Dampak fisik yaitu, gangguan infeksi pada organ reproduksi, kerusakan selaput dara, dan luka pada bagian tubuh lain akibat perlawanan atau penganiayaan fisik. Secara psikologis biasanya korban merasa sangat marah, jengkel, merasa bersalah, malu dan terhina. Dampak jangka panjang berupa sikap atau persepsi yang negatif terhadap diri sendiri maupun terhadap orang laki-laki.²⁸ Adapun dampak sosial yang terjadi adalah posisi wanita menjadi lemah dalam hubungannya dengan pria, apalagi wanita yang merasa

²⁸ Erna Mesra, Salmah, "Fauziah, Kekerasan Dalam Pacaran Pada Remaja Putri Di Tangerang", Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan, vol. 12, No. 1 (September 2014) Poltekkes Kemenkes Jakarta III, h. 2.

telah menyerahkan kesuciannya pada pasangan, biasanya merasa minder untuk menjalin hubungan lagi.²⁹

Bentuk-bentuk *Abusive Relationship* :

1. Kekerasan verbal dan emosional

Kekerasan verbal dan emosional adalah ancaman yang dilakukan pasangan terhadap pacarnya dengan perkataan maupun mimik wajah. Kekerasan verbal dan emosional terdiri dari :

2. *Name Calling*

Seperti mengatakan pasangannya gendut, jelek, malas, bodoh.

3. *Intimidating Looks*

Pasangannya akan menunjukkan wajah yang kecewa tanpa mengatakan alasan yang jelas.

4. *Monopolizing a girl's / boy's time*

Korban abusive cenderung menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas dengan teman untuk mengurus kebutuhannya.

5. *Making a girl's / boy's feel insecure*

Seringkali orang yang melakukan *abusive relationship* memanggil pasangannya dengan kritik dan mengatakan bahwa semua hal itu dilakukan karena sayang pada pasangannya dan menginginkan yang terbaik untuk

²⁹ Nur Fatimah, Eva Meizara Puspita Dewi, Nur Hidayat Nurdin, "Penyesuaian Diri Wanita Korban Kekerasan Dalam Berpacaran", (Ringkasan Skripsi, Universitas Negeri Makasar, Makasar), h. 8.

pasangannya. Padahal membuat pasangan merasa tidak nyaman.

6. *Blaming*

Semua kesalahan yang terjadi adalah perbuatan pasangannya, bahkan mereka sering mencurigai pasangannya atas perbuatan yang belum tentu disaksikannya, seperti menuduh melakukan perselingkuhan.

7. Kekerasan Seksual

Kekerasan seksual adalah pemaksaan untuk melakukan kegiatan atau kontak seksual sedangkan pasangannya tidak menghendakinya. Kekerasan seksual terdiri dari, pemerkosaan, sentuhan yang tidak diinginkan dan ciuman yang tidak diinginkan.

8. Kekerasan Fisik

Kekerasan fisik adalah perilaku yang mengakibatkan pasangan terluka secara fisik, seperti memukul, menampar, menendang.

9. Kekerasan Ekonomi

Kekerasan ekonomi adalah pemerasan terhadap pasangan seperti mengambil uang, mengatur pengeluaran dan memaksa pasangannya untuk membiayai kebutuhan sehari-hari.³⁰

Faktor-faktor Terjadinya *Abusive Relationship* :

³⁰ Christiani Noviolita Devi, “Kekerasan Dalam Pacaran (Studi Kasus Pada Mahasiswa yang pernah Melakukan Kekerasan dalam Pacaran)”, (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, 2013), h. 11-19.

- a. Pola asuh dan lingkungan keluarga yang kurang menyenangkan.
- b. *Peer Group*, teman sebaya memiliki pengaruh besar dalam memberikan kontribusi semakin tingginya angka kekerasan antar pasangan.
- c. Media Massa, memberikan kontribusi terhadap munculnya perilaku agresif terhadap pasangan.
- d. Kepribadian, teori sifat mengatakan bahwa orang dengan tipe A lebih cepat menjadi agresif daripada tipe kepribadian B. Dan hal ini berlaku pula pada harga diri yang dimiliki oleh seseorang. Semakin tinggi harga diri yang dimiliki oleh seseorang maka memiliki peluang yang lebih besar untuk bertindak agresif.³¹

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam proses ini adalah penelitian kualitatif. Yaitu penelitian yang bermaksud untuk menerapkan teknik *forgiveness therapy* pada remaja akhir yang mengalami *abusive relationship*. Dengan penelitian kualitatif ini peneliti tidak hanya menjadi pengamat dalam penelitian ini, akan tetapi memiliki keterlibatan berupa *action* untuk membantu mengatasi psikologis yang dialami oleh responden.

³¹ Reza Riana Putri, "Kekerasan Dalam Berpacaran", (Naskah Publikasi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2012), h. 5-6.

2. Objek dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kampung Leuweung Gede, Desa Parahu, Kecamatan Sukamulya, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten. Yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah remaja akhir yang mengalami abusive relationship.

3. Waktu Penelitian

Rencana penelitian akan dilakukan pada bulan Januari hingga Februari 2021.

4. Teknik Pengumpulan Data

a) Observasi

Sebagai metode ilmiah observasi (pengamatan) diartikan sebagai pengamatan pencatatan sistematis dari fenomena- fenomena yang diselidiki.³²

Dalam penelitian ini metode observasi digunakan untuk mengumpulkan data antara lain :

- Mengamati keadaan remaja yang mengalami *abusive relationship*
- Mengamati lokasi penelitian dan lingkungan di sekitarnya.

b) Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh tiga pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan, yang

³² Suwardi Lubis, *Metodologi Penelitian Sosial*, (Medan : USU Press, 1987),h.101

mewawancarai yang memberikan jawaban atas pertanyaan dan peran keluarga.³³ Tanpa wawancara, peneliti akan kehilangan informasi yang hanya diperoleh dengan bertanya kepada narasumber. Wawancara akan dilakukan kepada lima remaja akhir yang mengalami *Abusive Relationship*.

5. Analisis Data

Analisis data yang disajikan dalam penelitian ini bersifat deskriptif, artinya segala informasi yang diperoleh peneliti dari para responden. Data-data yang terkumpul berdasarkan hasil wawancara dan observasi di Kampung Leuweung Gede, Desa Parahu, Kecamatan Sukamulya, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten.

H. Sistematika Penulisan

Untuk mengetahui lebih pembahasan secara menyeluruh tentang penulisan proposal ini, maka penulis membaginya dalam lima bab. Di mana setiap babnya mempunyai spesifikasi pembahasan, di antaranya :

Bab pertama, pendahuluan yang meliputi : latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka teori, metodologi penelitian, sistematika penulisan.

³³ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsi, *Asesmen Teknik Nontes dalam Perspektif BK Komprehensif* (Jakarta Barat : PT INdeks, 2011), .h 41

Bab kedua, pembahasan tentang gambaran umum lokasi penelitian dengan pokok bahasan tentang sejarah dan profil Kampung Leuweung Gede, Desa Parahu, Kecamatan Sukamulya, Kabupaten Tangerang. Provinsi Banten

Bab ketiga, gambaran umum, meliputi : profil responden dan latar permasalahan responden.

Bab keempat, pada bab ini akan menguraikan penerapan teknik *forgiveness therapy*, faktor pendukung dan faktor penghambat dan hasil kegiatan terapi pada remaja akhir yang mengalami *abusive relationship*.

Bab kelima, penutup yang meliputi : kesimpulan dan saran-saran.