

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa yang telah dipaparkan oleh peneliti terhadap Pola-Pola Pendukung bagi Perempuan Untuk Keluar dari Toxic Relationship dalam Hubungan Pacaran di Jakarta Selatan, dapat ditarik kesimpulan bahwa Toxic Relationship merupakan hubungan fenomena sosial yang banyak terjadi dikalangan perempuan dan sebagian korbannya adalah perempuan. Hubungan pacaran yang seharusnya menjadi bentuk afirmasi dan ekspresi, berbagi suka dan duka, saling berkembang satu sama lain namun hal tersebut berbanding terbalik dengan yang dialami informan dalam penelitian ini. Karena realita hubungan pacaran yang terjadi adalah pacaran menjadi cara pelampiasan emosi yang tidak seharusnya dilakukan, contohnya kekerasan yang menyebabkan luka fisik di beberapa bagian tubuh, pelecehan, dan upaya pemerkosaan yang dilakukan mengatas namakan kasih sayang.

Terdapat beberapa bentuk kekerasan dalam hubungan pacaran antara lain:

1. Kekerasan fisik, berupa memukul menggunakan tangan kosong atau dengan benda, mencubit hingga memar, mencekik, menampar, menonjok, dll.
2. Kekerasan non fisik / emosional, berupa caci maki, sikap cemburu yang berlebihan, membuat korban merasa bersalah dan membatasi pasangan dalam melakukan aktivitas, mengancam ingin bunuh diri, merendahkan korban dengan kata-kata kasar, dll.
3. Kekerasan seksual, berupa ajakan dalam melakukan hubungan seksual yang

tidak diinginkan oleh pasangan, rayuan dan janji gombal untuk melakukan hubungan seksual, sentuhan-sentuhan pada bagian tubuh vital yang tidak seharusnya, dll.

Adaapun faktor terjadinya kekerasan dalam hubungan pacaran adalah:

1. Faktor individu yang dipengaruhi oleh ketidakstabilan mengendalikan emosi dalam menghadapi situasi atau persoalan, perilaku posesif dan cemburu yang berlebihan.
2. Lingkungan pertemanan yang menormalisasikan berhubungan seksual dalam hubungan pacaran
3. Penggunaan alkohol yang dapat menurunkan kemampuan seseorang dalam menafsirkan sesuatu.

Sedangkan dampak kekerasan dalam hubungan pacaran antara lain:

1. Menurun bahkan hilangnya rasa percaya diri. Hal ini terjadi karena kekerasan yang dilakukan kepada korban terutama yang terjadi di tempat umum secara otomatis menurunkan rasa percaya diri korban. Sehingga menyebabkan korban tidak memiliki kemampuan, keyakinan, dan kepercayaan bahwa dia bisa. Akhirnya dapat menghambat kehidupan sosialnya karena tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan.
2. Menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi. Perbuatan yang dilakukan pelaku seperti berselingkuh membuat korban minder dan mempertanyakan apa yang salah dan kurang dari dirinya, sehingga membuat korban merasa tidak berharga.

3. Mengalami sakit dan luka fisik. Kekerasan yang dilakukan pelaku menimbulkan luka fisik dan rasa sakit baik dari luka dan bekas luka pada bagian tubuh bahkan rasa sakit saat melakukan aborsi.
4. Menyebabkan masalah mental seperti depresi, rasa trauma, kecemasan dan ketakutan berlebih, bahkan percobaan bunuh diri sehingga membuat korban membutuhkan penanganan ahli.

Selain itu dari hasil penelitian diperoleh pernyataan bahwa alasan perempuan korban kekerasan dalam hubungan pacaran bertahan karena rasa sayang, harapan bahwa pasangan dapat berubah, perilaku manipulatif yang dilakukan pasangan (berjanji dan menyesali perbuatannya) dan belum siap jika harus berpisah dan sendiri. Sehingga berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan alasan korban bertahan dalam hubungan pacaran menggambarkan sebuah realita yang disebut dengan istilah *toxic relationship*. Morgan Lee dalam bukunya yang berjudul "*Toxic relationships (the 7 most Alarming signs that you are in a Toxic Relationship)*", menyatakan bahwa hubungan yang toxic atau beracun ditandai dengan adanya kekerasan dari salah satu pasangan, sehingga membuat pasangan yang lain merasa tidak nyaman.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat diajukan sejumlah saran sebagai berikut:

Bagi Korban

1. Bersikap tegas dan berani untuk mengatakan tidak atas keinginan yang menjerumus pada kekerasan yang dilakukan pasangan;
2. Melawan semampunya, jika merasa sudah tidak bisa segera mencari pertolongan kepada orang lain;
3. Percaya dan belajar menjadi diri sendiri. Jangan terlena dan memaklumi kekerasan yang dilakukan pasangan jika sudah sering terjadi. Jangan membiarkan dan menerima kekerasan yang dilakukan karena hanya ingin menyenangkan pacar
4. Jangan memendam semua perlakuan tersebut sendiri, ceritakan pada orang yang dipercaya seperti keluarga, sahabat, maupun para ahli.

Bagi Pelaku

1. Meminta bantuan kepada para ahli seperti Psikolog untuk mendapatkan terapi yang tepat untuk mengatasi perilaku irasional dan mengontrol emosi.
2. Sadar bahwa apa yang dilakukannya berbahaya, baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain.
3. Mengendalikan emosi dengan melakukan kegiatan bermanfaat seperti berolahraga.

Bagi Remaja yang belum / sedang pacaran

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pelajaran bahwa kekerasan dalam hubungan pacaran dapat dialami oleh siapa saja. Memahami makna pacaran dan bagaimana hubungan akan dibina. Pacaran merupakan sebuah keputusan dengan pertimbangan dan niat baik sepasang manusia, yang meibatkan aspek keyakinan, budaya, sosial dan emosi. Sehingga penting untuk saling percaya, menghargai, memahami satu sama lain dengan komunikasi yang baik.

