

Hubungan *Self-esteem* dan Sikap *Overthinking* dengan Kekerasan dalam Pacaran pada Mahasiswa UMKT

Alfiatin Syahrina^{1*}, Lia Kurniasari²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email: alfiatinsyahrina@gmail.com

Diterima:07/09/21

Revisi:10/09/21

Diterbitkan: 24/08/22

Abstrak

Tujuan studi: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self-esteem* dan sikap *overthinking* dengan kekerasan dalam pacaran pada mahasiswa UMKT.

Metodologi: Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain *cross sectional* dengan metode observasional. Menggunakan kuesioner berbentuk *Google Form* sebagai instrumen penelitian untuk kemudian diberikan kepada mahasiswa Kesehatan Masyarakat UMKT yang menjadi responden dalam penelitian ini dengan jumlah 230 orang.

Hasil: Dari penelitian ini didapatkan hasil yaitu tidak adanya hubungan antara *self-esteem* dan sikap *overthinking* dengan kekerasan dalam pacaran pada mahasiswa UMKT.

Manfaat: Manfaat penelitian ini yaitu untuk menambah wawasan peneliti dan pembaca, serta dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

Abstract

Purpose of study: This study aims to determine whether there is correlation between self-esteem and overthinking behaviour with dating violence in UMKT students.

Methodology: Methods used in this study is a cross sectional design with the observational method. Then using Google Form as a research instrument which was given to public health students of UMKT who were respondents for study, with a total sample is 230 people.

Results: From this study, the results is that there is no significant correlation between self-esteem and overthinking behaviour with dating violence in UMKT students

Applications: The benefit of this research is to add insight to researchers and readers also can be reference metarial for the next research.

Kata kunci: *Self-esteem, sikap overthinking, kekerasan dalam pacaran*

1. PENDAHULUAN

Masa muda atau remaja ialah masa rentan, sebab dimasa ini seseorang merasakan perubahan transisi dari anak-anak menjelang dewasa, yang diisyrati juga dengan pertumbuhan yang sangat kilat dari aspek raga, biologis serta sosial. Pada masa ini karakter diri remaja menghadapi pembentukan, dan tertarik untuk mencoba berbagai aktivitas sosial (Wulandaru et al., 2019). Selain perubahan secara fisik, perubahan kejiwaan atau perubahan emosional juga dialami oleh para remaja yang juga akan mempengaruhi gairah seksualitasnya. Seperti halnya mulai tertarik pada lawan jenis.

Bentuk ketertarikan pada lawan jenis ini mendorong adanya keinginan untuk memulai suatu hubungan baru antara 2 remaja yang dianggap sebagai suatu komitmen bersama. Komitmen dalam hal ini kemudian lebih dikenal dengan sebutan pacaran. Dimana selama menjalani hubungan pacaran ini, kedua remaja tersebut saling memberikan perhatian dan kasih sayang kepada satu sama lain. Akan tetapi berpacaran tidak hanya diisi oleh keharmonisan, adanya perbedaan latar belakang pada individu dapat berpotensi menjadi konflik dan oleh karena itu pada kondisi tertentu bisa saja muncul masalah-masalah yang tidak dapat dihindari dan akan memberikan dampak negatif bagi pasangan remaja ini jika tidak ditangani dengan benar. Salah satu hal yang membuat konflik tidak terselesaikan dengan baik disebabkan tahap perkembangan remaja akhir, para remaja mulai menganggap bahwa berpacaran adalah hal yang lebih serius dan penuh

tekanan. Oleh sebab itu, memungkinkan bagi remaja untuk melakukan kekerasan dalam pacaran akibat tekanan yang muncul selama proses pacaran (Andayu et al., 2019).

Kekerasan dalam pacaran yang dimaksud adalah segala bentuk tindakan yang mempunyai unsur pemaksaan, tekanan, perusakan, dan pelecehan fisik maupun psikologis yang terjadi dalam hubungan pacaran (Afandi et al., 2015). Daripada orang dewasa, remaja memiliki resiko lebih tinggi mengalami kekerasan dalam pacaran. Meskipun kekerasan yang dilakukan hanyalah kekerasan non-fisik dan jarang terlihat, namun dampak yang dirasakan tidak kalah besar dari kekerasan secara fisik. Perkiraan terbaru dari survei perilaku beresiko remaja yang mewakili secara nasional dan melibatkan hampir 15.000 siswa sekolah menengah, menemukan bahwa 1 dari 10 siswa sekolah menengah itu pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Terlebih lagi korban mendapat kekerasan secara fisik. Menurut penelitian longitudinal nasional tentang kesehatan remaja, antara 20% dan 30% remaja pernah mengalami kekerasan dalam pacaran (Hinduja & Patchin, 2011).

Di Indonesia, kasus kekerasan terutama pada perempuan terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data Komisi Nasional Perempuan, pada tahun 2011 tercatat bahwa telah terjadi kasus kekerasan terhadap perempuan sebesar 113.878 kasus, sekitar 1.405 kasus diantaranya adalah kasus kekerasan dalam pacaran. Pada tahun 2012, Data Lembar Fakta Catatan Tahunan Komisi Nasional Anti Kekerasan Pada Perempuan mencatat terjadinya 1.085 kasus kekerasan dalam pacaran (Purnama, 2018).

Kondisi di Kalimantan Timur khususnya Samarinda juga tidak jauh berbeda. Setiap tahunnya ada peningkatan dan penurunan angka kasus kekerasan yang dialami perempuan. Diperoleh dari Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A) kota Samarinda pada tahun 2014, tercatat ada 93 kasus kekerasan dalam rumah tangga, 29 kasus kekerasan seksual, 5 kasus kekerasan dalam pacaran, 11 kasus penganiayaan, dan 6 kasus penculikan (Putriana, 2018). Kasus kekerasan dalam pacaran yang diketahui memang tidak sebanyak kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), akan tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa ada banyak kasus kekerasan dalam pacaran yang terjadi namun tidak diketahui oleh orang banyak karena tidak begitu terlihat.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada 26 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur prodi S1 jurusan Kesehatan Masyarakat tanggal 28 Februari 2021, didapatkan hasil yaitu sebanyak 48,21% mahasiswa ternyata pernah mengalami kekerasan dalam pacaran secara tidak sadar. Jika dilihat berdasarkan skala *Conflict Tactics Scale* (CTS), hasil persentase dari survei ini masuk dalam kategori sedang.

2. METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan rancangan penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian yaitu *cross sectional* karena pengumpulan data dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu antara faktor yang mempengaruhi (*self-esteem* dan sikap *overthinking*) dan faktor yang dipengaruhi (kekerasan dalam pacaran). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa dari jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur semester 2, 4, 6 dan kelas internasional dengan jumlah responden sebanyak 542 mahasiswa yang kemudian dilakukan pengambilan sampel dengan jumlah responden 230 mahasiswa menggunakan *proportional stratified random sampling*.

Instrumen yang digunakan penelitian ini adalah kuisioner yang berisi pertanyaan tentang karakteristik responden, variabel independen dan variabel dependen penelitian yaitu *self-esteem* dan sikap *overthinking* serta kekerasan dalam pacaran. Sedangkan untuk analisis data mencakup analisis univariat dan analisis bivariat yang menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0.05$).

3. HASIL DAN DISKUSI

3.1 Analisis Univariat

a. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur, status hubungan, dan semester

Tabel 1 : Karakteristik Responden

KATEGORI	JUMLAH	PRESENTASE (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	54	23.5
Perempuan	176	76.5
Umur		
17	1	.4
18	22	9.6
19	64	27.8
20	75	32.6
21	68	29.6
Status		

Sedang berpacaran	168	73.0
Pernah berpacaran	62	27.0
Semester		
2	72	31.3
4	85	37.0
Kelas internasional	3	1.3
6	70	30.4
Totalkeseluruhan sampel	230	100.0

Sumber : Data Primer Penelitian

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat dalam penelitian ini diperoleh hasil yakni responden terbanyak adalah perempuan, dengan jumlah yaitu 176 orang dan presentase 76,5%. Sedangkan dari kategori umur yang paling tinggi adalah responden berusia 20 tahun dengan presentase 32.6%, dan yang paling rendah adalah responden yang berusia 17 tahun yaitu hanya 1 orang. Kemudian responden dengan status hubungan sedang berpacaran ada sebanyak 168 orang dan yang pernah berpacaran adalah sebanyak 62 orang. Selanjutnya responden terbanyak yaitu dari semester 4, dengan jumlah 85 orang. Menurut penelitian (Rohmatus Sholikhah & Achmad Mujab, 2020), banyak perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran tetapi memutuskan untuk mempertahankan hubungan karena perempuan cenderung sering memendam dan bungkam akibat merasa malu jika ada yang mengetahui tentang apa yang terjadi dalam hubungannya.

b. Karakteristik berdasarkan kategori variabel

Tabel 2 : Kategori Responden

VARIABEL	JUMLAH	PRESENTASE (%)
Kekerasan dalam pacaran		
Pernah mengalami	113	49.1
Tidak pernah mengalami	117	50.9
Self-esteem		
Low self-esteem	136	59.1
High self-esteem	94	40.9
Overthinking		
Pernah mengalami	85	37.0
Tidak pernah mengalami	145	63.0
Total keseluruhan sampel	230	100.0

Sumber : Data Primer Penelitian

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat yaitu responden dengan kategori pernah mengalami kekerasan dalam pacaran adalah sebanyak 113 orang (dengan jumlah presentase 49.1%), dan kategori tidak pernah mengalami kekerasan dalam pacaran yaitu sebanyak 117 orang (dengan jumlah presentase 50.9%). Kemudian dapat dilihat juga, bahwa jumlah responden dengan tingkat self-esteem rendah lebih banyak dari jumlah responden dengan tingkat self-esteem tinggi. Responden dengan tingkat self-esteem yang rendah yaitu sebanyak 136 orang (59.1%), sedangkan responden dengan tingkat self-esteem tinggi sebanyak 94 orang (40.9%). Selanjutnya untuk jumlah responden yang pernah mengalami overthinking adalah sebanyak 85 orang (dengan presentase 37.0%). Dan jumlah responden yang tidak pernah mengalami overthinking adalah sebanyak 145 orang (dengan jumlah presentase yaitu 63.0%)

3.2 Analisis Bivariat

Tabel 3 : Frekuensi Tingkat Self-esteem dengan KDP

		Kekerasan dalam pacaran		Total	p-value
		Tidak pernah mengalami	Pernah mengalami		
Self-esteem	Low self-	66 (48.5%)	70 (51.5%)	136 (100.0%)	

<i>esteem</i>				
High	51	43	94	0,472
self-	(54.3%)	(45.7%)	(100.0%)	
<i>esteem</i>				
Total	117	113	230	
	(50.9%)	(49.1%)	(100.0%)	

Sumber : Data Primer

Tabel 4 : Frekuensi Sikap Overthinking dengan KDP

		Kekerasan dalam pacaran		Total	p- value
		Tidak pernah mengalami	Pernah mengalami		
Overthinking	Tidak pernah mengalami	76 (52.4%)	69 (47.6%)	145 (100.0%)	
	Pernah mengalami	41 (48.2%)	44 (51.8%)	85 (100.0%)	0,635
Total		117 (50.9%)	113 (49.1%)	230 (100.0%)	

Sumber : Data Primer

3.3 Self-esteem

Self-esteem merupakan hasil evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri. Termasuk seberapa baik seseorang mengenali diri sendiri. Morris Rosenberg dan Nathaniel Branden pada tahun 1969 menyatakan bahwa *self-esteem* terdiri dari dua komponen, yakni; kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan hidup dan keyakinan seseorang bahwa dirinya berhak memperoleh kebahagiaan, cinta dan kesuksesan. Penelitian tentang *self-esteem* umumnya berfokus pada global *self-esteem*, yaitu bagaimana seseorang melihat kepantasan dirinya. *Self-esteem* adalah sejauh mana individu merasa positif tentang diri mereka sendiri, seperti perasaan yang membuat mereka merasa bahwa mereka berharga.

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden dengan kategori *low self-esteem* namun tidak pernah mengalami kekerasan dalam pacaran adalah sebanyak 66 orang dan responden dengan kategori *low self-esteem* tetapi juga pernah mengalami kekerasan dalam pacaran ada sebanyak 51 orang. Kemudian untuk responden dengan kategori *high self-esteem* namun tidak pernah mengalami kekerasan dalam pacaran ada sebanyak 51 orang, responden dengan kategori *high self-esteem* dan pernah mengalami kekerasan dalam pacaran yaitu sebanyak 43 orang.

Berdasarkan dari hasil uji *chi square* dalam penelitian ini, didapatkan nilai yang lebih besar dari taraf nilai signifikan. Apabila nilai p-value lebih besar dari signifikan maka dikatakan tidak ada hubungan antara variabel. Hasil nilai p-value untuk uji *chi square* variabel *self-esteem* yaitu sebesar 0,472 sehingga disimpulkan tidak terdapat hubungan signifikan antara *self-esteem* dengan kekerasan dalam pacaran pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

3.4 Overthinking

Overthinking adalah kebiasaan seseorang yang memikirkan sesuatu secara berlebihan dan dilakukan terlalu sering. Biasanya hal yang menjadi pikiran ini adalah hal yang sudah terjadi, belum terjadi dan hal yang ditakutkan mungkin akan terjadi. Sekilas, *overthinking* terlihat tidak begitu buruk, karena berpikir merupakan ciri khas manusia yang diberi akal (Dewajani & Karneli, 2020). Namun, jika terus-terusan dilakukan, hal ini dapat mengganggu kualitas hidup. *Overthinking* memakan banyak waktu, sehingga bisa saja seseorang kehilangan waktu istirahatnya, terganggu selama beraktivitas menjadi tidak fokus akibat melakukan *overthinking*. Perilaku berlebihan seperti ini akan berakibat buruk jika tidak diatasi.

Dari tabel 4 juga dapat dilihat untuk responden dengan kategori tidak pernah mengalami *overthinking* dan tidak juga mengalami kekerasan dalam pacaran ada sebanyak 76 orang, responden dengan kategori tidak pernah mengalami *overthinking* tapi pernah mengalami kekerasan dalam pacaran ada 69 orang. Selain itu, untuk responden dengan kategori pernah mengalami *overthinking* namun tidak mengalami kekerasan dalam pacaran yaitu ada 41 orang. Dan responden berkategori pernah mengalami *overthinking* serta pernah mengalami kekerasan dalam pacaran berjumlah 44 orang.

Dalam penelitian ini dinyatakan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara sikap *overthinking* dengan kekerasan dalam pacaran pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, karena dari nilai yang didapat setelah melakukan uji *chi square* lebih besar dari nilai signifikan. Yaitu sebesar 0,635.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan kepada 230 responden dari mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur didapat kan hasil bahwa nilai-nilai p-value variabel lebih besar dari nilai signifikan (0,05) sehingga dalam penelitian ini dinyatakan tidak ada hubungan antara *self-esteem* dan sikap *overthinking* dengan kekerasan dalam pacaran pada mahasiswa UMKT. Meskipun begitu, ada beberapa faktor lain yang dapat lebih mempengaruhi perilaku kekerasan dalam pacaran ini. Sehingga sangat disarankan melakukan penelitian lebih mendalam berkaitan dengan topik tersebut.

SARAN DAN REKOMENDASI

Peneliti berharap untuk penelitian selanjutnya agar dapat lebih menggali dengan jelas tentang topik-topik ini, karena penelitian yang berkaitan dengan variabel seperti *self-esteem*, sikap *overthinking* dan kekerasan dalam pacaran ini masih sangat jarang dibahas. Sehingga akan menjadi topik yang menarik, unik dan inovatif. Kemudian dari pihak prodi antar jurusan yang ada di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur diharapkan dapat lebih memperhatikan kondisi mahasiswanya. Serta memberikan dukungan dalam bentuk apapun bahkan seperti memfasilitasi mahasiswa dalam hal membuat kegiatan yang dapat menjadikan mahasiswa lebih aktif bersosialisasi dengan sesama dan membangun kepercayaan diri serta membantu mahasiswa agar lebih terbuka kepada orang lain tentang apa yang dirasakan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada kepala dekan dan para staf UMKT yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian. Saya juga ucapkan terima kasih kepada ibu Lia Kurniasari, M.Kes dosen pembimbing yang telah banyak membantu saya selama proses menyelesaikan penelitian ini. Kemudian saya juga sangat berterima kasih atas segala dukungan baik berupa materi maupun moral yang tiada hentinya diberikan oleh keluarga, teman-teman dan orang spesial dalam hidup saya yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu-satu tapi akan selalu saya ingat kebaikannya ini

REFERENSI

- Afandi, N. A., Wahyuni, H., & Adawiyah, A. Y. (2015). Efektivitas Pelatihan Mindfulness Terhadap Penurunan Stres Korban Kekerasan Dalam Pacaran (Kdp). *Jurnal Pamator*, 8(2), 75–84.
- Andayu, A. A., Rizkyanti, C. A., & Kusumawardhani, S. J. (2019). Peran Insecure Attachment terhadap Kekerasan Psikologis dalam Pacaran pada Perempuan Remaja Akhir. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 181–190. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.5231>
- Arshad, M., Muhammad, S., & Mahmood, K. (2015). Self-Esteem & Academic Performance Among University students. *Journal of Education and Practice*, 6(1), 156–162.
- Dewajani, J. S., & Karneli, Y. (2020). Analisis permasalahan ruminasi dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. 4(2), 339–344. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.42415>
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>

- Fenomena, A., & Schutz, A. (2014). Motif Kekerasan Dalam Relasi Pacaran di kalangan Remaja Muslim. *Paradigma*, 2, 1–9.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2011). Electronic dating violence: A brief guide for educators and parents. *Cyberbullying Research Center*, 1–5. https://cyberbullying.org/electronic_dating_violence_fact_sheet.pdf
- Karim, B. A. (2020). Teori Kepribadian dan Perbedaan Individu. *Education and Learning Journal*, 1(1), 40. <https://doi.org/10.33096/eljour.v1i1.45>
- Komnas Perempuan. (2021). Perempuan dalam himpitan pandemi: Lonjakan kekerasan seksual, kekerasan siber, perkawinan anak dan keterbatasan penanganan di tengah Covid-19. *CATAHU 2021: Catatan Tahunan Kekerasan Terhadap Perempuan 2020*.
- Mukti Nurahmah, T. A. (2021). Remaja dengan perilaku merokok saat ini dianggap sebagai perilaku yang wajar di masyarakat, tingkat penyebaran perokok saat ini paling tinggi juga terjadi pada anak usia remaja. Perilaku merokok adalah gaya hidup yang merugikan merokok terdapat di Kambo. *Jurnal Bina Cipta Husada*, Vol.XVII(1), 11–21.
- Purnama, F. (2018). Kekerasan Dalam Pacaran Pada Remaja. *Jurnal Harkat: Media Komunikasi Gender*, 12(2), 160–170. <https://doi.org/10.15408/harkat.v12i2.7570>
- Putriana, A. (2018). Kecemasan Dan Strategi Coping Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Pacaran. *Psikoborneo*, 6(3), 453–461.
- Wahyuni, I., & Lestari, I. (2018). Perempuan Yang Tergambar Dalam Novel Room. Bentuk Kekerasan Dan Dampak Kekerasan Perempuan Yang Tergambar Dalam Novel Room Karya Emma Donoghue, 1, No.2.
- Wulandaru, H. P., Bhima, S. K. L., Dhanardhono, T., & Rohmah, I. N. (2019). Prevalensi Dan Bentuk Kekerasan Dalam Pacaran Pada. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 8(4), 1135–1148.