

Analisis Determinan *Dating Violence* dalam Perspektif *Lifestyle Exposure Theory*

¹Ananda Putri Jayanti, ²Lucky Nurhidayanto

¹Program Studi Kriminologi, Universitas Budi Luhur, Jakarta Selatan

²Program Studi Kriminologi, Universitas Budi Luhur, Jakarta Selatan

anandaptrj@gmail.com

ABSTRACT

Dating violence is a form of interpersonal violence that includes physical, emotional, verbal, and sexual abuse, and is increasingly prevalent especially among teenagers and young adults. This research aims to analyze the determinant factors that influence the occurrence of dating violence using the Lifestyle Exposure Theory approach. This theory states that an individual's lifestyle and social activities can increase exposure to situations or perpetrators of violence. Lifestyles such as involvement in environments that are permissive of aggressive behavior, the use of addictive substances, relationships with minimal healthy boundaries, and a lack of social support are believed to contribute to the likelihood of violence in romantic relationships. This research uses a descriptive qualitative approach with a case study method. Data were collected through document analysis, in-depth interviews, and a literature review related to dating violence. The focus of the analysis is directed at two main stages of dating violence: internal factors and external factors. Social, psychological, and behavioral dimensions in Lifestyle Exposure Theory are used to understand the motives and patterns of the perpetrator's actions. This finding affirms that the risk of becoming a victim of violence is not only determined by internal factors but also by the exposure resulting from the lifestyle lived. Therefore, prevention interventions should focus on education about healthy relationships, enhancing emotional literacy, and fostering a lifestyle that supports safety and well-being in relationships.

Keywords: *Dating Violence, Lifestyle, Lifestyle Exposure Theory, Power Relations.*

ABSTRAK

Kekerasan dalam pacaran (*dating violence*) merupakan bentuk kekerasan interpersonal yang mencakup kekerasan fisik, emosional, verbal, maupun seksual, dan semakin marak terjadi khususnya pada remaja dan dewasa muda. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor determinan yang memengaruhi terjadinya *dating violence* dengan menggunakan pendekatan *Lifestyle Exposure Theory*. Teori ini menyatakan bahwa pola hidup dan aktivitas sosial individu dapat meningkatkan paparan terhadap situasi atau pelaku kekerasan. Gaya hidup seperti keterlibatan dalam lingkungan yang permisif terhadap perilaku agresif, penggunaan zat adiktif, relasi yang minim batasan sehat, serta kurangnya dukungan sosial, diyakini turut memperbesar kemungkinan terjadinya kekerasan dalam hubungan romantis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui analisis dokumen, wawancara mendalam, dan studi literatur terkait *dating violence*. Fokus analisis diarahkan pada dua tahapan utama *dating violence*: faktor internal dan faktor eksternal. Dimensi sosial, psikologis, dan perilaku dalam *Lifestyle Exposure Theory* digunakan untuk memahami motif dan pola tindakan pelaku. Temuan ini menegaskan bahwa risiko menjadi korban kekerasan tidak hanya ditentukan oleh faktor internal, tetapi juga oleh eksposur yang ditimbulkan dari gaya hidup yang dijalani. Oleh karena itu, intervensi pencegahan perlu difokuskan pada edukasi mengenai hubungan sehat,

peningkatan literasi emosi, serta pembentukan gaya hidup yang mendukung keamanan dan kesejahteraan dalam relasi.

Kata Kunci: *Dating Violence*, Gaya Hidup, *Lifestyle Exposure Theory*, Kekerasan dalam Pacaran, Relasi Kuasa.

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang secara alamiah membutuhkan interaksi dan berhubungan dengan sesama, termasuk dalam hubungan berpasangan. Hubungan ini menjadi sarana untuk memenuhi kebutuhan dasar seperti afeksi, dukungan emosional, dan sosial yang berperan penting bagi kesejahteraan psikologis individu (Herdawati & Ridwan, 2022). Pada masa remaja, ketika seseorang mulai mengalami perubahan biologis, psikologis, dan sosial, kebutuhan memiliki pasangan menjadi semakin menonjol, sehingga menjalin hubungan seperti pacaran menjadi hal yang wajar.

Pacaran pada dasarnya merupakan tahap pengenalan dan pencarian kecocokan sebelum menuju jenjang pernikahan. Hubungan ini melibatkan perasaan cinta, kasih sayang, dan saling memiliki, serta menjadi wadah bagi remaja untuk belajar mengekspresikan diri, membangun keterampilan komunikasi, dan memahami dinamika emosional pasangan. Namun, tidak semua hubungan pacaran berjalan mulus. Konflik dan pertikaian kerap kali terjadi, baik karena perbedaan ekspektasi, pola komunikasi yang buruk, kecemburuan, ataupun ketidakpercayaan. Apabila konflik ini terus berulang tanpa penyelesaian yang sehat, hubungan dapat berkembang menjadi hubungan yang tidak sehat atau dikenal sebagai *Toxic relationship* (Zulfiana et al., 2023: 69).

Toxic relationship sering kali ditandai dengan adanya perilaku manipulasi emosional, pengendalian berlebih, kekerasan verbal maupun nonverbal, serta kurangnya rasa hormat antara pasangan. Hubungan yang sudah berada dalam tahap seperti ini berpotensi menimbulkan *dating violence* atau *dating violence*, yang tidak hanya meliputi kekerasan fisik, namun juga kekerasan psikologis, seksual, bahkan ekonomi (Guamarawati, 2009: 49). Data menunjukkan bahwa *dating violence*, khususnya kekerasan seksual, masih banyak terjadi dan menimbulkan dampak negatif jangka panjang bagi korban, seperti isolasi sosial, rasa takut, kehilangan kepercayaan diri, hingga trauma psikologis (Rini, 2022: 89). Risiko tersebut semakin tinggi apabila regulasi emosi individu dalam hubungan cenderung rendah.

Isu *dating violence* kian menarik perhatian masyarakat dan peneliti, karena kasusnya cenderung meningkat dan memiliki dampak luas terhadap korban, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Berbagai studi menyebutkan terdapat sejumlah faktor yang memicu terjadinya kekerasan ini, baik dari lingkungan keluarga, pengaruh budaya patriarki, paparan media negatif, penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan, hingga karakter individu sendiri. Siklus kekerasan pun sering kali terus berulang, terutama jika pelaku tidak mendapat intervensi yang tepat dan lingkungan tidak mampu memberikan kontrol sosial yang kuat.

Dinamika hubungan pacaran juga dipengaruhi oleh relasi kuasa, di mana menjadi salah satu faktor utama yang memicu terjadinya kekerasan atau *dating*

violence. Relasi kuasa mengacu pada ketidakseimbangan posisi dan pengaruh antara dua individu dalam hubungan di mana salah satu pihak cenderung mendominasi dan mengendalikan pihak lainnya (Wahid & Legino, 2023: 113). Ketimpangan ini sering kali muncul akibat nilai-nilai patriarki, budaya, maupun pola asuh yang menekankan dominasi satu pihak, umumnya laki-laki, atas pihak lainnya, umumnya perempuan

Dari perspektif kriminologi, *Lifestyle Exposure Theory* memberikan perspektif bahwa gaya hidup, aktivitas keseharian, dan pilihan lingkungan berperan besar dalam menentukan risiko seseorang menjadi korban kekerasan. Individu yang kerap berinteraksi di lingkungan rentan, kurang pengawasan sosial, atau memiliki pola hubungan yang tidak sehat, secara tidak langsung memberi peluang lebih besar terjadinya *dating violence*. Situasi ini menunjukkan bahwa masalah *dating violence* bukan hanya persoalan hubungan interpersonal semata, melainkan juga terkait erat dengan kondisi sosial dan budaya di sekitarnya (Andari et al., 2025: 30).

Dengan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor determinan *dating violence* melalui pendekatan *Lifestyle Exposure Theory*. Diharapkan hasil analisis ini dapat memperkaya wawasan tentang faktor risiko *dating violence* sekaligus menjadi dasar bagi upaya pencegahan dan penanganan yang lebih efektif, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda yang rentan terhadap fenomena ini.

TINJAUAN LITERATUR

Lifestyle Exposure Theory, yang pertama kali dikemukakan oleh Hindelang, Gottfredson, dan Garofalo, menjelaskan bagaimana demografi seseorang (seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan) memengaruhi perilaku mereka dan risiko menjadi korban kejahatan. Teori ini menekankan bahwa aktivitas sehari-hari dan gaya hidup seseorang terutama yang membuat mereka terpapar pada lingkungan berisiko dapat menentukan seberapa besar kemungkinan mereka menjadi korban. Forde dan Kennedy mendukung pandangan ini, menegaskan bahwa gaya hidup berisiko dapat menempatkan individu dalam situasi berbahaya (Khasanah, 2022: 11).

Dalam kasus *dating violence*, viktimisasi terjadi ketika korban berulang kali mengalami kekerasan fisik, psikologis, seksual, atau emosional. Proses viktimisasi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor utama:

1. Ketidakseimbangan Relasi Kuasa: Pola pikir patriarki sering kali menjadi dasar ketidakseimbangan ini, mendorong pelaku untuk mempertahankan dominasinya melalui kekerasan.
2. Paparan Kekerasan Berulang: Akumulasi trauma secara bertahap melemahkan posisi korban, membuat mereka sulit melepaskan diri dari siklus kekerasan.
3. Stigma Sosial dan *Victim Blaming*: Sikap menyalahkan korban menghambat akses mereka terhadap dukungan dan perlindungan yang diperlukan.
4. Norma dan Budaya: Pengaruh sosial yang menormalisasi kekerasan dan menempatkan perempuan dalam posisi subordinat turut memperkuat proses viktimisasi.

Hindelang juga mengemukakan bahwa perempuan memiliki risiko viktimisasi yang lebih tinggi daripada laki-laki, yang disebabkan oleh perbedaan aktivitas sosial dan persepsi masyarakat terhadap gender. Menurut *Lifestyle Exposure Theory*, individu dengan gaya hidup yang melibatkan aktivitas berisiko seperti sering keluar malam, pergaulan bebas, dan kurangnya pengawasan sosial memiliki risiko lebih tinggi mengalami *dating violence*. Ketimpangan relasi kuasa, yang didukung oleh nilai-nilai patriarki, semakin memperjelas dominasi laki-laki dalam kasus *dating violence*.

Teori ini menjelaskan bahwa gaya hidup tidak secara langsung menyebabkan kejahatan, melainkan meningkatkan paparan terhadap kesempatan berisiko. Contohnya, beraktivitas di tempat atau pada waktu dengan tingkat kejahatan tinggi. Dengan berfokus pada pola aktivitas dan karakteristik sosial demografis, teori ini membantu memahami bagaimana kesempatan terjadinya kejahatan seperti *dating violence* dapat meningkat. Pendekatan ini sangat penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi *dating violence*, dan dapat menjadi acuan untuk upaya pencegahan serta penanganan kasus *dating violence* yang lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif untuk mengeksplorasi dan memahami secara mendalam fenomena *dating violence*. Pendekatan deskriptif dipilih agar dapat menggambarkan secara rinci faktor-faktor determinan *dating violence* sesuai dengan data yang diperoleh. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kasus, di mana peneliti melakukan eksplorasi mendalam terhadap peristiwa *dating violence*, baik dari sudut pandang pelaku maupun korban, dengan pengumpulan data secara detail dan berkelanjutan selama jangka waktu tertentu (Sugiyono, 2020: 17). Data dikumpulkan melalui:

- Observasi:
Observasi adalah pengamatan cermat dan terstruktur terhadap fenomena yang diteliti. Ini bisa dilakukan secara langsung atau tidak langsung, dengan tujuan mendokumentasikan setiap gejala yang relevan.
- Wawancara Mendalam:
Wawancara adalah percakapan terarah untuk mendapatkan informasi mendalam. Dilakukan semi-terstruktur, metode ini memungkinkan informan untuk fleksibel dalam menjawab, namun tetap dalam lingkup topik penelitian. Wawancara efektif untuk memperoleh data kualitatif berupa pandangan, pengalaman, dan opini, khususnya terkait *dating violence*.
- Studi Kepustakaan:
Studi kepustakaan melibatkan penelusuran literatur dan penelitian terdahulu yang relevan. Proses ini berfungsi untuk memperdalam pemahaman peneliti dan mengidentifikasi celah penelitian (gap) yang dapat dieksplorasi lebih lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Determinan Gaya Hidup dalam *Dating Violence*

Gaya hidup yang mencakup pola perilaku, pilihan sosial, nilai-nilai pribadi, serta pandangan seseorang terhadap cinta dan hubungan, memainkan peran krusial dalam menentukan kerentanan individu terhadap kekerasan dalam pacaran atau *dating violence*, baik sebagai pelaku maupun korban. Faktor-faktor ini umumnya terbentuk sejak usia dini, dipengaruhi oleh keluarga, budaya, dan pengalaman hidup. Gaya hidup yang tidak sehat sering kali menciptakan celah bagi terbentuknya hubungan yang ditandai oleh kontrol, manipulasi, dan kekerasan (Hatu et al., 2024: 817-818).

Pengalaman masa kecil dan pola relasi keluarga adalah salah satu determinan gaya hidup yang paling signifikan. Individu yang tumbuh di lingkungan penuh konflik, kekerasan, atau kurangnya afeksi cenderung menginternalisasi pola hubungan yang tidak sehat, bahkan menganggap kekerasan sebagai bagian dari "cara cinta bekerja." Pola ini dapat terulang dalam hubungan pacaran karena dianggap normal atau karena kurangnya pemahaman tentang hubungan yang sehat.

Lingkungan sosial dan paparan budaya juga sangat memengaruhi. Lingkungan yang permisif terhadap kekerasan, budaya patriarki yang kuat, atau romantisasi posesif, misalnya anggapan "cemburu tandanya cinta" dapat memperkuat pola kekerasan dalam hubungan. Selain itu, gaya hidup yang melibatkan penyalahgunaan alkohol atau narkoba, serta tekanan untuk selalu tampil sempurna di media sosial, dapat meningkatkan konflik yang berujung pada kekerasan emosional, verbal, hingga fisik.

Dari sisi psikologis, individu dengan harga diri rendah, ketergantungan emosional tinggi, atau rasa takut ditinggalkan sering kali kesulitan menetapkan batas dalam hubungan. Gaya hidup yang terlalu bergantung secara emosional pada pasangan, tanpa memiliki ruang aman di luar hubungan, membuat korban mudah dikendalikan dan sulit keluar dari hubungan yang menyakitkan. Mereka bahkan bisa menyalahkan diri sendiri atas kekerasan yang terjadi.

Terakhir, kurangnya literasi emosional dan relasi menjadi determinan gaya hidup yang penting. Banyak orang tidak pernah diajarkan cara membangun hubungan yang sehat, bagaimana mengenali tanda bahaya atau *red flag*, menetapkan batas, atau mengelola konflik tanpa kekerasan. Ketidaktahuan ini, ditambah dengan gaya hidup yang tidak mendukung komunikasi terbuka dan refleksi diri, membuat kekerasan dalam pacaran bisa terus berulang.

Memahami determinan gaya hidup ini adalah langkah krusial dalam pencegahan dan pemulihan dari kekerasan dalam pacaran. Edukasi komprehensif tentang hubungan sehat, pengembangan literasi emosional, dan dukungan untuk membangun harga diri serta kemandirian sangat diperlukan untuk membantu individu mengembangkan gaya hidup yang mendukung hubungan romantis yang saling menghormati, aman, dan bahagia.

Determinan Faktor Internal dan External *Dating Violence*

Kekerasan dalam pacaran merupakan gejala sosial yang sering terjadi, di mana perempuan cenderung menjadi korban utama (Tisyara & Valentina, 2024: 66). Banyak yang tidak menyadari bahwa hubungan romantis sebelum pernikahan sangat rentan terhadap tindakan kekerasan. Ironisnya, sebagian orang bahkan menganggapnya sebagai bagian dari risiko dalam pacaran, sehingga mereka memilih untuk tetap bertahan dalam hubungan meskipun menjadi korban.

Lingkungan masyarakat dan budaya, memosisikan laki-laki sebagai pihak yang superior dan merasa memiliki keunggulan secara fisik maupun peran sosial, sehingga tidak segan melakukan kekerasan terhadap perempuan. Pandangan ini menciptakan celah bagi terjadinya kekerasan, khususnya dalam konteks hubungan pacaran. Kekerasan dalam pacaran mencakup segala bentuk tindakan yang mengandung unsur pemaksaan, tekanan, pengrusakan, dan pelecehan, baik secara fisik maupun psikologis.

Terjadinya kekerasan dalam pacaran dipengaruhi oleh banyak faktor dan berdampak signifikan pada kondisi psikis maupun fisik korban. Sebagai tindakan yang terjadi dalam konteks hubungan antar manusia, penting untuk memahami kedudukan pelaku dan korban dalam relasi tersebut. Oleh karena itu, peneliti menemukan bahwa terdapat sejumlah faktor internal dan eksternal yang menjadi latar belakang munculnya kekerasan dalam pacaran pada perempuan, diantaranya:

A. Faktor Internal

Ada beberapa faktor yang berasal dari dalam diri individu pelaku misalnya sifat, karakter, sikap, dan latar belakang.

1. Sifat, Sikap, dan Karakter

Terdapat pola yang mengkhawatirkan di mana korban secara konsisten menggambarkan pasangan mereka sebagai *toxic*, kasar, dan emosional. Hal ini menunjukkan adanya dinamika hubungan yang merusak, di mana kekerasan tidak hanya terjadi secara fisik, tetapi juga secara emosional dan verbal.

Istilah "*toxic*" sendiri mencakup berbagai perilaku negatif yang merugikan kesejahteraan emosional dan mental seseorang, seperti manipulasi, *gaslighting*, merendahkan, atau mengisolasi korban dari lingkungan sosialnya. Ditambah dengan karakteristik "kasar" yang mengarah pada agresi fisik atau verbal, serta "emosional" yang seringkali berarti ledakan amarah tak terkendali atau ketidakstabilan suasana hati, gambaran ini melukiskan lingkungan hubungan yang penuh tekanan dan ketakutan bagi para korban.

Pola perilaku ini dapat menciptakan siklus kekerasan yang sulit diputus. Korban sering kali merasa terjebak, menyalahkan diri sendiri, atau berharap pasangan mereka akan berubah. Mengidentifikasi ciri-ciri "pacar *toxic*, kasar, dan emosional" adalah langkah pertama yang krusial untuk memahami pengalaman korban dan merumuskan dukungan yang tepat. Ini juga menekankan pentingnya edukasi tentang tanda-tanda hubungan tidak

sehat agar individu dapat mengenali dan menghindari pola relasi yang merugikan sejak dini.

2. Latar Belakang

Latar belakang pelaku bisa menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya tindakan kekerasan, misalkan pola asuh orang tua yang salah atau masa lalu yang suram.

Latar belakang individu yang melakukan kekerasan sering kali menjadi faktor kunci dalam menjelaskan mengapa tindakan kekerasan itu terjadi. Hal ini bukan bentuk pembenaran, melainkan upaya untuk memahami akar masalahnya. Salah satu aspek paling signifikan adalah pola asuh orang tua yang salah atau pengalaman masa lalu yang traumatis.

Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan di mana kekerasan adalah hal biasa, atau mereka sendiri menjadi korban kekerasan (baik fisik, emosional, maupun seksual), cenderung akan menginternalisasi perilaku tersebut (Zahra, 2025: 384). Mereka mungkin tidak pernah belajar cara mengelola emosi secara sehat, menyelesaikan konflik tanpa agresi, atau mengembangkan empati yang kuat. Pola asuh yang otoriter, di mana hukuman fisik dianggap wajar, atau pola asuh yang permisif tanpa batasan yang jelas, bisa membentuk individu yang kesulitan mengendalikan dorongan agresif mereka di kemudian hari.

Selain itu, masa lalu yang suram seperti pengalaman penolakan, pengabaian, *bullying* ekstrem, atau menyaksikan kekerasan dalam keluarga dapat meninggalkan luka psikologis yang mendalam. Individu dengan riwayat trauma semacam ini mungkin memiliki kesulitan dalam menjalin hubungan yang sehat, cenderung menampilkan perilaku *controlling*, atau menggunakan kekerasan sebagai mekanisme pertahanan diri yang maladaptif karena merasa rentan atau tidak berdaya. Mereka mungkin juga memiliki masalah harga diri yang rendah yang kemudian mereka proyeksikan melalui dominasi dan kekerasan terhadap pasangan.

Memahami latar belakang pelaku bukan berarti memaafkan tindakan kekerasan, tetapi untuk mengidentifikasi pola dan mencari solusi yang komprehensif. Pendekatan ini mengakui bahwa kekerasan adalah masalah kompleks yang berakar pada berbagai faktor, termasuk pengalaman personal dan lingkungan. Mengatasi akar masalah ini baik melalui intervensi psikologis, edukasi tentang hubungan sehat, atau perubahan pola asuh, penting untuk memutus siklus kekerasan dan mencegahnya terulang di masa depan.

B. Faktor Eksternal

1. Cemburu

Rasa cemburu, meskipun lumrah dalam hubungan, dapat menjadi pemicu kekerasan, terutama bagi individu dengan rasa kurang percaya diri. Ketika seseorang yang *insecure* dicintai dan diterima, mereka cenderung

berusaha menguasai pasangannya karena cemas dan takut kehilangan (Dahlan et al., 2023: 207).

Individu dengan tingkat kecemburuan tinggi memiliki dorongan kuat untuk mengendalikan dan mempertahankan apa yang mereka anggap sebagai milik mereka, baik itu materi maupun non materi. Mereka cenderung menganggap hubungan pacaran sebagai bentuk kepemilikan, yang berakar dari naluri untuk mengatur dan mendominasi.

Sejalan dengan anggapan masyarakat yang menempatkan laki-laki sebagai pihak super ordinat dan perempuan sebagai subordinat. Dalam konteks ini, cinta tidak lagi dimaknai sebagai pengorbanan, tetapi berubah menjadi tuntutan yang, jika tidak terpenuhi, dapat berujung pada kekerasan. Observasi dari lima informan menegaskan hal ini, di mana mantan pasangan mereka digambarkan sangat pencemburu. Cinta yang didasari oleh dorongan untuk memiliki pada awalnya dapat menyembunyikan sisi negatif pelaku. Namun, setelah berhasil memiliki orang yang dicintai, keburukan tersebut perlahan mulai terlihat. Cinta jenis ini pada akhirnya memunculkan perilaku sewenang-wenang, penguasaan, pemaksaan, dan sifat otoriter, dengan pola pikir "kau adalah milikku dan sepenuhnya berada dalam kendaliku," seperti yang dialami oleh korban kekerasan dalam pacaran.

2. Ketidapatuhan

Hubungan pacaran sering kali diwarnai oleh tuntutan dan larangan yang tidak masuk akal dari salah satu pihak, yang mengharapkan pasangannya patuh. Sayangnya saat kepuasan tidak dapat tercapai, pacar cenderung terus menerus mengkritik jika keinginannya tidak terpenuhi atau tidak sesuai harapan.

Menariknya pada penelitian ini, semua korban menunjukkan sikap menentang dengan tidak selalu memenuhi permintaan pasangannya. Namun, justru keinginan korban sering kali dipenuhi oleh pacar mereka tanpa kekerasan. Ini mengindikasikan bahwa penolakan dari korban tidak otomatis membuat pacar secara sukarela memenuhi permintaan.

Kekerasan yang terjadi lebih banyak disebabkan oleh faktor pribadi dari korban itu sendiri, di mana perilaku korban dianggap sebagai pemicu kekerasan.

Individu yang selalu mematuhi perintah pasangannya umumnya didasari oleh rasa takut dan keinginan untuk menghindari konflik (Witri Azkia et al., 2024: 184). Ketakutan ini menumbuhkan kepatuhan mutlak terhadap segala kehendak pihak yang ditakuti. Ketakutan semacam ini adalah emosi negatif karena individu merasa tunduk dalam kondisi yang tidak menyenangkan atau terpaksa, sebagaimana yang diungkapkan dalam wawancara dengan korban.

Seseorang yang merasa takut cenderung akan melakukan apa pun sesuai dengan keinginan pihak yang ditakutinya demi menghindari berbagai kesulitan yang mungkin terjadi jika ia tidak menurut. Kondisi ini merupakan salah satu bentuk manipulasi terhadap individu.

Pelaku, baik secara sadar maupun tidak, memaksa orang lain untuk menuruti kehendaknya dengan memanfaatkan rasa takut, rasa bersalah, atau rasa iba demi mempertahankan kekuasaannya atas orang tersebut.

3. Merasa Lemah

Lifestyle Exposure Theory menyatakan bahwa secara turun-temurun, perempuan kerap distigmakan sebagai individu yang berada di bawah laki-laki, terkesan lemah, dan tidak mampu melawan. Budaya yang diwariskan secara terus-menerus ini telah membentuk suatu pandangan yang dianggap sebagai kebenaran, sehingga perempuan pun cenderung mempercayai bahwa mereka memang lemah dan tidak bisa menentang laki-laki.

Perasaan tidak berdaya untuk melawan tindak kekerasan atau kejahatan sering kali muncul karena adanya rasa takut yang disebabkan oleh ancaman (Jannah & Tohari, 2024: 2.)

Doktrin yang terus-menerus ditanamkan membuat stigma tersebut tampak seolah benar, hingga perempuan pun meyakini bahwa mereka memang lemah dan tidak mampu melawan laki-laki. Padahal, anggapan tersebut tidaklah tepat. Oleh karena itu melalui penelitian ini, peneliti berharap agar masyarakat maupun korban dapat merasa memiliki kekuatan untuk bersuara serta lebih sadar dalam melawan ketidakadilan, khususnya dalam kasus kekerasan dalam pacaran yang dialami oleh perempuan.

4. Budaya Patriarki

Dating violence terjadi karena sistem patriarki secara inheren memicu kejahatan terhadap perempuan, memanifestasikan dirinya melalui lensa gender. Hierarki ini berlaku dalam setiap aspek kehidupan baik itu pribadi, keluarga, masyarakat, bahkan dalam konteks bernegara.

Akibatnya, perempuan menjadi kelompok yang sangat rentan terhadap kekerasan. Posisi mereka sering kali sengaja dilemahkan, baik secara sosial, ekonomi, maupun politik (Sodah, 2023: 2330-2331). Data di lapangan menunjukkan bahwa perempuan yang mengalami kekerasan dari pasangannya cenderung mudah luluh. Mereka sering kali memaafkan pelaku ketika pasangannya menunjukkan penyesalan, meminta maaf, dan berjanji tidak akan mengulangi perbuatannya, yang sayangnya sering kali hanya menjadi bagian dari siklus kekerasan.

5. Minuman Keras

Minuman keras (miras) adalah zat adiktif yang mengandung alkohol, yang secara langsung memengaruhi sistem saraf pusat, khususnya otak. Konsumsi alkohol dapat memicu perubahan perilaku, suasana hati, kemampuan berpikir, persepsi, dan kesadaran, serta berpotensi menyebabkan kecanduan (Miradj, 2020: 69). Saat seseorang mengalami efek seperti pusing atau mabuk, mereka menjadi tidak sadar dan kesulitan mengendalikan emosi.

Dalam kondisi tertentu, pelaku yang sedang *overthinking* atau terlalu banyak memikirkan pasangannya dapat melampiaskan kekesalan dan

emosinya dengan melakukan kekerasan (Yanti, 2023: 186). Menurut teori *victim precipitation*, situasi ini termasuk dalam kategori presipitasi pasif. Artinya, korban (pasangan) tidak memiliki niat untuk memprovokasi konflik atau tidak sedang berada dalam situasi konflik, namun justru menjadi sasaran kekerasan yang dipicu oleh pengaruh alkohol pada pelaku.

Implikasi *Dating Violence* Bagi Korban

1. Dampak Kejiwaan atau Psikis

Kekerasan dapat terlihat melalui perilaku posesif, seperti membatasi kebebasan pasangan tanpa alasan yang jelas, melarang mereka mengikuti berbagai aktivitas, membatasi hubungan sosial dengan teman, serta menghalangi interaksi dengan keluarga. Tindakan-tindakan ini merupakan upaya untuk mengontrol dan menguasai pasangan secara total, yang pada akhirnya membatasi ruang gerak dan kemandirian mereka.

Dampak dari pengalaman tersebut bagi perempuan bisa sangat mendalam, tidak hanya menimbulkan trauma psikologis, tetapi juga berpotensi menimbulkan rasa benci terhadap laki-laki secara umum. Hal ini membuat mereka merasa takut dan ragu untuk membangun hubungan baru di masa depan (Apipin et al., 2022: 1137), serta dapat memicu timbulnya perasaan cemas yang berkepanjangan, sehingga memengaruhi kualitas hidup dan kesejahteraan emosionalnya secara keseluruhan. Kondisi ini juga dapat mengganggu kemampuan perempuan dalam membentuk hubungan yang sehat dan saling percaya.

2. Dampak Fisik

Kekerasan fisik adalah segala tindakan agresif yang menyebabkan rasa sakit, luka, atau penderitaan pada korban. Ini bisa meliputi tindakan seperti menampar, mencekik, mencengkeram, mencakar, memukul, menjambak, menendang, atau mencubit. Selain itu, mendorong korban dengan keras, mencoba menyakiti dengan senjata, atau membakar anggota tubuh juga termasuk dalam kekerasan fisik.

Tujuan dari kekerasan fisik adalah untuk menyakiti pasangan secara fisik. Kekerasan ini dapat menimbulkan cedera serius dan meningkatkan trauma emosional, menciptakan rasa takut serta perasaan tidak aman pada korban.

KESIMPULAN

Dating violence atau kekerasan dalam pacaran tidak terjadi secara acak, melainkan berkaitan erat dengan gaya hidup individu yang membentuk tingkat paparan terhadap situasi berisiko. Mengacu pada perspektif teori *lifestyle exposure*, individu yang menjalani gaya hidup tertentu seperti sering berada dalam lingkungan sosial yang permisif terhadap kekerasan, memiliki hubungan interpersonal yang tidak sehat, serta minim dukungan sosial, memiliki probabilitas lebih tinggi untuk mengalami kekerasan dalam hubungan romantis. Gaya hidup tersebut memengaruhi

frekuensi, intensitas, dan bentuk paparan terhadap pelaku kekerasan, baik secara fisik, emosional, maupun psikologis.

Selain itu, faktor-faktor seperti penggunaan zat adiktif, ketergantungan emosional yang tinggi, serta normalisasi kontrol dan kecemburuan dalam hubungan juga memperkuat pola *dating violence*. Dalam hal ini, teori *lifestyle exposure* membantu menjelaskan bahwa risiko menjadi korban kekerasan bukan hanya dipengaruhi oleh karakteristik pribadi, tetapi juga oleh rutinitas sosial, pilihan hubungan, dan konteks lingkungan tempat individu berinteraksi.

Dengan demikian, upaya pencegahan kekerasan dalam pacaran perlu diarahkan pada perubahan gaya hidup dan peningkatan literasi relasi sehat, khususnya pada kelompok remaja dan dewasa muda. Edukasi yang berfokus pada pengelolaan risiko, penguatan harga diri, dan pembentukan batasan yang sehat dalam hubungan sangat penting untuk mengurangi paparan terhadap potensi kekerasan. Teori *lifestyle exposure* menjadi kerangka konseptual yang relevan untuk memahami dan merancang intervensi yang lebih efektif dalam menangani *dating violence* secara preventif maupun kuratif.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, P., Savitri, N., & Rifai, M. (2025). Dilema Korban Dating Violence: Studi Kasus Persepsi Pribadi Perempuan. *Aceh Anthropological Journal*, 9(1), 19–36. <https://doi.org/10.29103/aaj.v9i1.21525>
- Apipin, Mariyati, & Tamrin. (2022). Kekerasan Dalam Berpacaran Dengan Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 14, 1135–1142. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/489/507>
- Dahlan, U. A., Hartanti, E. N., Baihaqi, M., & Wulandari, A. (2023). Seminar Nasional Psikologi Hubungan antara Kecemburuan dan Tipe Kelekatan pada Pasangan Berpacaran Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. <https://Seminar.Uad.Ac.Id/Index.Php/SNFP/Article/View/15872/5441>, 3, 200–209. <https://seminar.uad.ac.id/index.php/SNFP/article/view/15872/5441>
- Guamarawati, N. A. (2009). Suatu kajian kriminologis mengenai kekerasan terhadap perempuan dalam relasi pacaran heteroseksual. In *Jurnal Kriminologi Indonesia* (Vol. 5, Issue 1, pp. 43–55).
- Hatu, D. R., A. Hatu, R., & Onde, S. A. (2024). Fenomena Kekerasan Dalam Pacaran (Studi Kasus Pada Mahasiswi di Universitas Negeri Gorontalo). *Edu Sociata (Jurnal Pendidikan Sosiologi)*, 7(2), 811–818. <https://doi.org/10.33627/es.v7i2.3062>
- Herdawati, & Ridwan, M. (2022). Jurnal Indragiri. *Jurnal Indragiri Penelitian Multidisiplin*, 2(1), 10–16. <https://ejournal.indrainstitute.id/index.php/jipm/article/view/558/241>
- Jannah, M., & Tohari, M. A. (2024). Analisis Deskriptif Penyebab Kekerasan Dalam

Rumah Tangga Terhadap Perempuan. *TERANG: Jurnal Kajian Ilmu Sosial, Politik Dan Hukum*, 1(1), 247–254.

Khasanah, M. N. (2022). *Minat Beli Produk Halal Samyang Food Ditinjau dari Theory of Planned Behavior pada Generasi Muslim di Kabupaten Kudus*.

Rini. (2022). Bentuk dan Dampak Kekerasan dalam Berpacaran: Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin. *Ikraith-Humaniora*, 6(2), 86–87.

Sodah, Y. (2023). Kekerasan Terhadap Perempuan: Pencegahan dan Penanganan Suatu Tinjauan Psikologi Sosial. *Syntax Idea*, 5(11), 2327–2336. <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v5i11.2912>

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Tisyara, M. K. A., & Valentina, T. D. (2024). Kekerasan dalam Pacaran yang Dialami oleh Perempuan: Sebuah Kajian Literatur. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(1), 65. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i1.25696>

Wahid, U., & Legino, R. (2023). Power Relations and Patriarchy Politics on Dating Violence. *Nyimak: Journal of Communication*, 7(1), 109. <https://doi.org/10.31000/nyimak.v7i1.7669>

Witri Azkia, Desy Safitri, & Saipiatuddin Saipiatuddin. (2024). Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa FIS Universitas Negeri Jakarta. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 175–187. <https://doi.org/10.62383/wissen.v2i2.109>

Yanti, C. (2023). Toxic Relationship Pada Remaja Yang Berpacaran. *Studi Fenomenologi Pada Remaja Korban Toxic Relationship Di Kota Bandar Lampung*, 13(1), 104–116.

Zahra, A. R. (2025). Analisis Tindak Kekerasan Anak di Pesantren dalam Konteks Sosial, Budaya dan Struktural. *Reclive: Jurnal Hukum Pidana Dan Penanggulangan Kejahatan*, 14(1), 380. <https://doi.org/10.20961/reclive.v14i1.95657>

Zulfiana, E., Rahmanindar, N., & Hidayah, S. N. (2023). Phenomenological Study of Adolescent Perception of Toxic Relationships. *The Southeast Asian Journal of Midwifery*, 9(1), 69–74.