

## Makna Pengalaman *Learned Helplessness* pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran

Andi Nurul Khalifah<sup>1</sup>, Ainayya Nahdahunnisa<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Makassar

<sup>2</sup>Universitas Negeri Makassar

E-mail: anurulkhalifah99@gmail.com<sup>1</sup>, nahdahera99@gmail.com<sup>2</sup>

### Article History:

Received: 05 Juli 2026

Revised: 17 Juli 2026

Accepted: 23 Juli 2026

**Keywords:** *Learned helplessness, kekerasan dalam pacaran, fenomenologi, perempuan, pengalaman subjektif*

**Abstract:** Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna pengalaman ketidakberdayaan yang dipelajari pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran (KDRT). Pendekatan yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan fenomenologi transendental. Partisipan terdiri dari dua perempuan muda yang pernah mengalami hubungan pacaran yang melibatkan kekerasan psikologis, verbal, dan emosional. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi, catatan lapangan, dan jurnal reflektif peneliti. Analisis data menggunakan prosedur fenomenologi psikologis Moustakas, yang meliputi epoche, horizontalisasi, identifikasi unit makna, pengelompokan tema, deskripsi tekstual, deskripsi struktural, dan sintesis esensi pengalaman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidakberdayaan yang dipelajari terbentuk melalui paparan berulang terhadap kekerasan, manipulasi emosional, ketergantungan psikologis, dan rendahnya persepsi kontrol atas hubungan tersebut. Partisipan menunjukkan defisit motivasi, kognitif, dan emosional yang membuat mereka terjebak dalam hubungan yang destruktif. Lebih lanjut, faktor budaya, hubungan interpersonal, dan pengalaman traumatis sebelumnya memperkuat kondisi ketidakberdayaan tersebut. Penelitian ini menegaskan bahwa ketidakberdayaan yang dipelajari pada korban kekerasan dalam pacaran adalah pengalaman psikologis yang kompleks dan multidimensional, yang membutuhkan pendekatan intervensi yang empatik, kontekstual, dan berorientasi pada pemulihan psikologis..

### PENDAHULUAN

Kekerasan dalam pacaran (KDP) merupakan salah satu bentuk kekerasan interpersonal yang prevalensinya terus meningkat secara global dan menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan mental dan psikologi klinis. Secara konseptual, kekerasan dalam pacaran didefinisikan sebagai segala bentuk perilaku koersif baik fisik, seksual, psikologis, maupun ekonomi yang dilakukan oleh salah satu pasangan dalam hubungan romantis untuk mendapatkan atau mempertahankan kekuasaan dan kontrol atas pasangannya (Johnson, 2008). Berbeda dengan kekerasan dalam rumah tangga yang telah banyak diteliti, KDP kerap kali tidak mendapatkan pengakuan yang memadai karena terjadi dalam konteks hubungan yang masih dianggap sebagai "pacaran biasa", sehingga korban dan bahkan orang-orang di sekitarnya cenderung mengabaikan

atau meminimalkan dampak nyata dari kekerasan tersebut (Black et al., 2011).

Menurut data Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (Komnas Perempuan, 2022), kekerasan dalam pacaran menempati posisi kedua terbanyak dalam laporan kekerasan berbasis gender di Indonesia, dengan perempuan muda sebagai kelompok yang paling rentan. Secara global, laporan dari World Health Organization (WHO, 2021) menunjukkan bahwa sekitar 27% perempuan berusia 15-49 tahun pernah mengalami kekerasan fisik atau seksual dari pasangan intim mereka. Angka ini kemungkinan besar merupakan underestimasi mengingat masih banyak kasus yang tidak dilaporkan akibat stigma sosial, rasa malu, atau ketidakpahaman korban terhadap hak-haknya.

Salah satu fenomena psikologis yang sering muncul pada korban KDP dan menjadi pusat perhatian penelitian ini adalah *learned helplessness* atau ketidakberdayaan yang dipelajari. Konsep ini pertama kali dikemukakan oleh Seligman dan Maier (1967) melalui serangkaian eksperimen pada hewan yang kemudian diadaptasi pada populasi manusia. *Learned helplessness* terjadi ketika individu berulang kali menghadapi situasi aversif yang tidak dapat dikendalikan, sehingga terbentuk keyakinan kognitif bahwa tindakan apapun tidak akan membawa perubahan kondisi yang pada akhirnya menghancurkan motivasi, kemampuan berpikir jernih, dan kesejahteraan emosional individu (Seligman, 1975).

Teori ini kemudian diperbarui oleh Abramson, Seligman, dan Teasdale (1978) melalui *reformulated learned helplessness theory* yang menekankan peran gaya atribusi (*attributional style*) dalam menentukan derajat ketidakberdayaan. Individu yang cenderung mengatribusikan peristiwa negatif secara internal "*ini salahku*", stabil "*ini akan selalu terjadi*", dan global "*ini terjadi di semua aspek hidupku*" jauh lebih rentan mengembangkan *learned helplessness* dibandingkan individu dengan gaya atribusi yang lebih adaptif. Dalam konteks KDP, pola atribusi maladaptif ini sering kali diperkuat oleh manipulasi psikologis yang dilakukan oleh pelaku, seperti gaslighting dan victim-blaming (Walker, 2017).

Relevansi konsep *learned helplessness* dalam konteks kekerasan dalam hubungan intim telah diakui secara luas sejak karya monumental Lenore Walker (1979) yang memperkenalkan teori Battered Woman Syndrome. Walker berpendapat bahwa siklus kekerasan yang berulang terdiri dari fase *tension building*, *acute explosion*, dan *honeymoon* menciptakan kondisi di mana korban kehilangan kepercayaan diri terhadap kemampuannya untuk melarikan diri atau mengubah situasi. Dalam siklus ini, fase "*honeymoon*" di mana pelaku menunjukkan kasih sayang dan penyesalan justru memperkuat ketergantungan emosional korban, menciptakan trauma bonding yang semakin mempersulit proses pelepasan diri dari hubungan abusif (Herman, 1992).

#### **Penelitian Terdahulu dan Research Gap**

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengeksplorasi aspek-aspek yang berkaitan dengan topik penelitian ini, meskipun dengan pendekatan dan fokus yang berbeda. Pertama, penelitian kuantitatif oleh Nathanson et al. (2012) pada 232 mahasiswi di Amerika Serikat menemukan bahwa perempuan yang mengalami psychological *intimate partner violence* (IPV) menunjukkan skor *learned helplessness* yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Penelitian ini juga menemukan bahwa depresi berperan sebagai mediator dalam hubungan antara IPV dan *learned helplessness*. Persamaannya dengan penelitian ini terletak pada fokus terhadap *learned helplessness* sebagai dampak psikologis KDP pada perempuan. Perbedaannya terletak pada pendekatan metodologis penelitian Nathanson et al. menggunakan survei kuantitatif sehingga tidak mampu menggali kedalaman pengalaman subjektif korban sebagaimana yang dilakukan dalam penelitian fenomenologis ini.

Kedua, penelitian kualitatif oleh Anderson et al. (2020) menggunakan pendekatan *grounded theory* untuk memetakan proses psikologis yang dialami perempuan korban *intimate*

*partner violence* di Australia. Temuan mereka menunjukkan bahwa proses "terperangkap" dalam hubungan abusif melibatkan tahapan yang progresif, dimulai dari normalisasi kekerasan, isolasi sosial, erosi identitas diri, hingga kondisi helplessness total. Kemiripan dengan penelitian ini terletak pada penggunaan pendekatan kualitatif dan fokus pada pengalaman subjektif korban perempuan. Namun, Anderson et al. tidak secara spesifik mengoperasionalkan fenomena yang diteliti menggunakan kerangka teoritis *learned helplessness* dan tidak mempertimbangkan faktor sosial-budaya yang kontekstual aspek yang justru menjadi salah satu fokus utama penelitian ini.

Ketiga, penelitian fenomenologis oleh Hamdan dan Salleh (2021) di Malaysia mengeksplorasi pengalaman perempuan Melayu yang bertahan dalam hubungan abusif dan menemukan bahwa faktor budaya patriarki, tekanan keluarga, dan norma agama berperan signifikan dalam membentuk kondisi ketidakberdayaan korban. Persamaannya dengan penelitian ini adalah penggunaan pendekatan fenomenologi dan penekanan pada faktor sosial-budaya. Perbedaannya terletak pada konteks budaya dan karakteristik partisipan penelitian Hamdan dan Salleh lebih berfokus pada perempuan dalam ikatan pernikahan, sedangkan penelitian ini berfokus pada perempuan muda dalam konteks hubungan pacaran, yang memiliki dinamika psikologis dan sosial yang berbeda.

## **LANDASAN TEORI**

### **Learned Helplessness**

Konsep *learned helplessness* pertama kali dikemukakan oleh Seligman dan Maier (1967) melalui eksperimen landmark di mana anjing yang berulang kali dipaparkan pada kejutan listrik yang tidak dapat dihindari akhirnya berhenti berusaha melarikan diri bahkan ketika jalan keluar telah tersedia. Seligman (1975) kemudian mengadaptasi temuan ini pada manusia dan berpendapat bahwa persepsi atas ketidakberdayaan bukan ketidakberdayaan itu sendiri yang merupakan determinan utama dari kondisi tersebut. Dengan kata lain, *learned helplessness* adalah produk dari proses kognitif di mana individu belajar bahwa respons mereka tidak memiliki hubungan dengan konsekuensi yang diterima (*response-outcome independence*).

Abramson, Seligman, dan Teasdale (1978) mengembangkan teori ini lebih lanjut dengan mengintegrasikan teori atribusi ke dalam kerangka *learned helplessness*. Mereka berargumen bahwa ketika individu menghadapi kegagalan atau situasi negatif yang tidak terkontrol, cara mereka mengatribusikan penyebab dari situasi tersebut menentukan derajat dan durasi ketidakberdayaan yang akan mereka alami. Individu dengan gaya atribusi internal stabil global "*ini karena sifat burukku ini akan selalu terjadi ini menghancurkan semua aspek hidupku*" akan mengalami *learned helplessness* yang lebih parah dan pervasif dibandingkan individu dengan gaya atribusi eksternal tidak stabil spesifik.

Dalam dekade terakhir, penelitian neurosains telah memberikan landasan biologis bagi teori *learned helplessness*. Maier dan Seligman (2016) merevisi teori mereka berdasarkan temuan bahwa otak memiliki default state berupa *passivity* dan *helplessness* bukan kontrol aktif. Aktivasi kortek prefrontal medial (mPFC) diperlukan untuk "belajar" bahwa tindakan memang efektif mengubah keadaan : tanpa aktivasi ini, organisme secara otomatis jatuh ke dalam kondisi ketidakberdayaan. Implikasi klinis dari temuan ini sangat relevan bagi pemahaman mengapa korban kekerasan meskipun secara objektif memiliki kemampuan untuk melarikan diri seringkali tidak mampu melakukannya.

### **Kekerasan dalam Pacaran**

Kekerasan dalam pacaran (KDP) merupakan perilaku abusif yang dilakukan salah satu pasangan dalam hubungan romantis non-marital untuk mendapatkan atau mempertahankan kekuasaan dan kontrol terhadap pasangannya. Menurut Johnson (2008), terdapat dua tipe utama

kekerasan dalam hubungan intim: *intimate terrorism* yang didominasi oleh keinginan mengontrol pasangan, dan *situational couple violence* yang muncul sebagai respons terhadap konflik situasional. Dalam konteks KDP, tipe *intimate terrorism* lebih relevan untuk menjelaskan kondisi *learned helplessness* karena melibatkan pola kontrol yang sistematis dan berulang.

*Centers for Disease Control and Prevention* (CDC, 2021) mendefinisikan KDP sebagai *encompassing physical violence, sexual violence, stalking, and psychological aggression by a current or former intimate partner*. Definisi ini menekankan bahwa kekerasan tidak terbatas pada manifestasi fisik, melainkan mencakup spektrum yang lebih luas dari perilaku koersif yang secara kumulatif berdampak destruktif terhadap psikologi korban. Korban KDP sering mengalami dampak psikologis jangka panjang seperti *post-traumatic stress disorder* (PTSD), *depresi mayor*, kecemasan kronis, penurunan *self-efficacy*, dan gangguan relasi interpersonal (Lagdon, Armour, & Stringer, 2014).

Dalam beberapa kasus, korban tetap bertahan dalam hubungan abusif karena berbagai faktor yang saling berinteraksi: ketergantungan emosional, rasa takut terhadap ancaman pembalasan, harapan perubahan perilaku pasangan, tekanan sosial dan norma budaya, keterbatasan sumber daya ekonomi, serta yang paling relevan dengan penelitian ini kondisi *learned helplessness* yang membuat mereka merasa tidak memiliki kapasitas untuk keluar dari hubungan tersebut (Walker, 2017).

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi transendental sebagaimana dikembangkan oleh Moustakas (1994). Pemilihan pendekatan fenomenologi dilandasi oleh tujuan penelitian yang berorientasi pada pemahaman mendalam tentang makna pengalaman hidup (*lived experience*) perempuan korban KDP yang mengalami *learned helplessness* suatu tujuan yang tidak dapat dicapai secara optimal melalui metode kuantitatif yang bersifat *nomothetic*. Fenomenologi transendental secara khusus dipilih karena menekankan pada upaya peneliti untuk mengesampingkan asumsi dan prasangka awal (*epoche*) sehingga esensi pengalaman partisipan dapat diungkap secara murni (Creswell & Poth, 2018).

Partisipan penelitian terdiri dari dua perempuan muda yang pernah atau sedang berada dalam hubungan pacaran yang mengandung unsur kekerasan psikologis dan emosional. Pemilihan partisipan dilakukan secara *purposive sampling* berdasarkan kesesuaian dengan kriteria inklusi: (1) perempuan berusia 18-30 tahun, (2) pernah atau sedang mengalami hubungan pacaran dengan unsur kekerasan psikologis, verbal, dan/atau emosional selama minimal enam bulan, dan (3) bersedia berpartisipasi secara sukarela dan memberikan *informed consent*. Jumlah partisipan yang relatif kecil dalam penelitian fenomenologis dianggap memadai karena tujuannya adalah kedalaman, bukan keluasan, pemahaman terhadap fenomena (Creswell & Poth, 2018).

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi, catatan lapangan, dan jurnal reflektif peneliti. Seluruh wawancara direkam dengan persetujuan partisipan dan ditranskripsikan secara verbatim untuk menjaga keutuhan dan akurasi data penelitian. Prosedur etik penelitian meliputi informed consent, kerahasiaan identitas, hak untuk mengundurkan diri, dan penyediaan informasi mengenai layanan dukungan psikologis bagi partisipan yang membutuhkan.

Analisis data menggunakan prosedur fenomenologi psikologis Moustakas (1994), yang meliputi delapan tahapan sistematis:

1. *Epoche* dan *bracketing*: peneliti secara aktif mengesampingkan asumsi dan pengalaman pribadi.
2. Pembacaan holistik transkrip untuk memperoleh pemahaman keseluruhan.
3. *Horizontalization*: mengidentifikasi pernyataan-pernyataan penting yang relevan dengan

fenomena.

4. Identifikasi *meaning units* dari setiap pernyataan yang dianggap signifikan.
5. *Clustering themes*: mengelompokkan meaning units ke dalam tema-tema yang lebih abstrak.
6. Deskripsi tekstural: mendeskripsikan "apa" yang dialami partisipan.
7. Deskripsi struktural: mendeskripsikan "bagaimana" pengalaman tersebut terjadi.
8. Sintesis esensi pengalaman: mengintegrasikan deskripsi tekstural dan struktural menjadi narasi esensi pengalaman.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Gambaran Umum Partisipan**

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari dua perempuan muda selanjutnya disebut Partisipan 1 (P1) dan Partisipan 2 (P2) yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Kedua partisipan menunjukkan pengalaman ketidakberdayaan psikologis yang berkembang secara bertahap dan progresif selama menjalani hubungan romantis yang abusif, sebuah pola yang konsisten dengan model eskalasi kekerasan yang dikemukakan oleh Walker (2017).

P1 mengalami kekerasan verbal, kontrol sosial, manipulasi emosional, dan tekanan psikologis sistematis dari pasangannya selama kurang lebih dua tahun. Sementara P2 mengalami relasi yang ditandai dengan ketergantungan emosional yang intens, rasa takut kehilangan pasangan, isolasi sosial yang progresif, dan kesulitan akut dalam mengambil keputusan untuk mengakhiri hubungan. Meskipun bentuk kekerasan yang dialami berbeda, keduanya menunjukkan pola psikologis yang serupa dalam hal pembentukan dan manifestasi *learned helplessness* temuan yang mendukung argumen Abramson et al. (1978) mengenai universalitas proses psikologis ketidakberdayaan.

### **Tema 1: Paparan Kekerasan Berulang Membentuk Ketidakberdayaan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekerasan yang terjadi secara berulang dan tidak dapat diprediksi merupakan kondisi primer yang memungkinkan terbentuknya *learned helplessness* pada kedua partisipan. Temuan ini selaras dengan premis fundamental teori Seligman dan Maier (1967) bahwa paparan berulang terhadap peristiwa aversif yang tidak terkontrol bukan intensitas tunggal peristiwa tersebut yang paling kuat membentuk kondisi ketidakberdayaan. Secara spesifik, kekerasan yang berlangsung dalam pola yang tidak dapat diprediksi (*unpredictable*) terbukti lebih merusak dibandingkan kekerasan yang intensitasnya lebih tinggi namun dapat diantisipasi (Maier & Seligman, 2016).

Kedua partisipan mengaku bahwa pada fase awal hubungan, mereka masih berusaha mempertahankan batasan diri dan melawan perlakuan pasangan respons adaptif yang mencerminkan masih adanya *perceived control*. Namun, setelah mengalami konflik dan kekerasan secara berulang tanpa adanya perubahan situasi yang berarti, mereka mulai mengembangkan keyakinan bahwa usaha mereka tidak efektif dan menyerah (kondisi yang oleh Seligman disebut *response-outcome independence*). Proses ini konsisten dengan temuan Nathanson et al. (2012) yang menunjukkan bahwa frekuensi dan durasi paparan terhadap psychological IPV merupakan prediktor terkuat bagi derajat *learned helplessness* yang dialami korban.

Secara neurokognitif, kondisi ini dapat dijelaskan melalui temuan Maier dan Seligman (2016) yang menunjukkan bahwa paparan berulang terhadap stres yang tidak terkontrol menghambat aktivasi korteks prefrontal medial area otak yang bertanggung jawab atas pengambilan keputusan adaptif, regulasi emosi, dan persepsi atas agency diri. Hambatan pada area ini menghasilkan kondisi *passivity* default yang membuat individu tampak "memilih" untuk tidak bertindak, padahal sesungguhnya kapasitas neurokognitif untuk bertindak telah terdegradasi secara sistematis oleh trauma yang berulang.



**Tema 2: Ketergantungan Emosional dan Dinamika Trauma Bonding**

Kedua partisipan menunjukkan adanya ketergantungan emosional yang kuat terhadap pasangan, yang bertahan bahkan di tengah pengalaman perlakuan yang menyakitkan. Fenomena ini tidak dapat dipahami semata-mata sebagai kelemahan karakter atau irrasionalitas; melainkan harus dipahami sebagai produk dari mekanisme psikologis yang kompleks yang dikenal sebagai trauma bonding (Herman, 1992). Trauma bonding terbentuk ketika hubungan yang ditandai oleh *intermittent reinforcement* di mana kekerasan diselengi secara tak terduga oleh kasih sayang, perhatian, dan penyesalan menciptakan pola keterikatan yang secara paradoksal justru diperkuat oleh pengalaman kekerasan itu sendiri.

Ketergantungan emosional pada kedua partisipan diperkuat oleh pengalaman pasangan yang terkadang menunjukkan perhatian dan kasih sayang setelah melakukan kekerasan pola yang oleh Walker (2017) diidentifikasi sebagai fase reconciliation atau honeymoon dalam siklus kekerasan. Dari perspektif psikologi perilaku, siklus ini menciptakan jadwal penguatan intermiten (*intermittent reinforcement schedule*) yang terbukti menghasilkan respons yang lebih resistan terhadap pemadaman (*extinction*) dibandingkan penguatan yang konsisten. Dalam praktiknya, ini berarti bahwa momen-momen kasih sayang yang sporadis dari pelaku justru mengikat korban lebih kuat dibandingkan jika hubungan tersebut selalu penuh kekerasan.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Anderson et al. (2020) yang menemukan bahwa proses "terperangkap" dalam hubungan abusif bukan merupakan keputusan rasional yang dapat disederhanakan menjadi pertanyaan "*mengapa tidak pergi saja ?*", melainkan merupakan hasil dari erosi bertahap terhadap kapasitas agen diri yang diperkuat secara berlapis oleh dinamika relasional yang kompleks. Implikasi terapeutiknya adalah bahwa intervensi yang efektif harus terlebih dahulu membantu korban memahami dan memvalidasi pengalaman ketergantungan emosional mereka bukan menghakiminya sebelum secara bertahap membangun kapasitas untuk keluar dari hubungan tersebut (Walker, 2017).

**Tema 3: Erosi Harga Diri dan Self-Efficacy**

Partisipan mengalami penurunan harga diri (*self-esteem*) dan *self-efficacy* yang signifikan sebagai akibat kumulatif dari kritik, manipulasi psikologis, dan kontrol yang dilakukan pasangan secara terus-menerus. Kondisi ini mencerminkan salah satu manifestasi paling kritis dari learned helplessness, yakni erosi terhadap keyakinan individu atas kemampuannya untuk mengubah keadaan dan mencapai tujuan-tujuan yang bermakna (Bandura, 1997). Perbedaan antara *self-esteem* dan *self-efficacy* dalam konteks ini penting untuk dicatat: sementara *self-esteem* berkaitan dengan penilaian global tentang nilai diri, *self-efficacy* merujuk pada keyakinan spesifik tentang kemampuan menyelesaikan tugas-tugas tertentu dan keduanya mengalami degradasi dalam proses *learned helplessness*.

Mekanisme utama yang mendegradasi harga diri dan *self-efficacy* dalam konteks KDP adalah *gaslighting* sebuah bentuk manipulasi psikologis di mana pelaku secara sistematis meragukan persepsi, memori, dan penilaian korban hingga korban mulai meragukan realitas pengalamannya sendiri (Stern, 2018). Melalui *gaslighting* yang berulang, pelaku secara efektif mengambil alih fungsi evaluatif korban terhadap dirinya sendiri, menggantinya dengan narasi yang menempatkan korban sebagai pihak yang lemah, tidak kompeten, dan bergantung pada pelaku. Proses inilah yang oleh Abramson et al. (1978) dapat dijelaskan melalui gaya atribusi internal stabil global: korban tidak hanya menyalahkan diri sendiri atas kekerasan yang dialami, tetapi juga meyakini bahwa "kelemahan" ini bersifat permanen dan menyeluruh.

Implikasi dari erosi *self-efficacy* ini sangat signifikan bagi proses pemulihan. Penelitian Lagdon, Armour, dan Stringer (2014) menemukan bahwa rendahnya *self-efficacy* merupakan salah satu prediktor terkuat bagi resiko *reviktimisasi* korban yang *self-efficacy*-nya belum pulih

---

cenderung terjerumus kembali ke dalam hubungan abusif. Oleh karena itu, intervensi berbasis peningkatan *self-efficacy*, seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), menjadi sangat penting dalam program pemulihan korban KDP.

#### **Tema 4: Peran Faktor Sosial-Budaya dalam Memperkuat Ketidakberdayaan**

Penelitian ini secara konsisten menemukan bahwa faktor sosial dan budaya berfungsi sebagai penguat struktural yang memperburuk kondisi *learned helplessness* pada kedua partisipan. Kedua partisipan menyatakan rasa takut dihakimi lingkungan, malu menceritakan masalah pribadi kepada keluarga atau teman, serta khawatir dianggap "gagal" dalam hubungan tekanan sosial yang efektif mengunci mereka dalam keheningan dan mencegah pencarian bantuan. Temuan ini resonan dengan hasil penelitian Hamdan dan Salleh (2021) yang menemukan bahwa norma budaya patriarkal, khususnya yang mengharuskan perempuan untuk "mempertahankan keharmonisan" dan menghindari aib publik, secara signifikan menghambat kemampuan korban untuk melaporkan kekerasan atau mencari dukungan profesional.

Dalam konteks Indonesia khususnya, norma sosial-budaya yang menempatkan perempuan sebagai pihak yang bertanggung jawab atas keberhasilan atau kegagalan hubungan romantis turut berkontribusi pada internalisasi *self-blame* yang menjadi komponen kunci dari *learned helplessness*. Sebagaimana diargumentasikan oleh Johnson (2008), *intimate terrorism* tidak hanya beroperasi pada level diadik (antara pelaku dan korban), tetapi juga didukung oleh konteks sosial yang lebih luas yang menormalisasi ketidaksetaraan gender dan melemahkan posisi tawar perempuan dalam hubungan romantis.

#### **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa *learned helplessness* pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran merupakan pengalaman psikologis yang terbentuk melalui proses kompleks, berlapis, dan berlangsung secara bertahap bukan sebagai kondisi statis yang tiba-tiba muncul. Berdasarkan analisis fenomenologis, ditemukan empat tema esensial yang secara bersama-sama membentuk struktur pengalaman *learned helplessness*: paparan kekerasan berulang yang membangun keyakinan atas ketidakefektifan tindakan, ketergantungan emosional yang diperkuat oleh dinamika trauma bonding, erosi progresif terhadap harga diri dan *self-efficacy* akibat manipulasi psikologis sistematis, serta penguatan struktural dari faktor sosial-budaya yang mengisolasi korban dan menghambat pencarian bantuan. Penelitian ini menunjukkan bahwa model *reformulated learned helplessness* yang menekankan peran gaya atribusi perlu dilengkapi dengan dimensi sosial-budaya kontekstual untuk dapat menjelaskan secara komprehensif bagaimana kondisi ketidakberdayaan terbentuk dan dipertahankan pada korban KDP di Indonesia.

Secara praktis, temuan ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan program intervensi dan pemulihan korban KDP. Penanganan korban tidak dapat hanya berfokus pada pemulihan individual secara klinis, tetapi harus mencakup pendekatan yang multidimensional: (1) intervensi psikologis berbasis trauma yang memvalidasi pengalaman ketidakberdayaan dan secara bertahap membangun kembali *self-efficacy* korban; (2) penguatan jaringan dukungan sosial yang aman dan non-judgmental; (3) edukasi relasi sehat yang menjangkau komunitas secara luas untuk mengubah norma-norma sosial yang memperpetuasi kekerasan berbasis gender; dan (4) advokasi kebijakan yang memastikan tersedianya layanan dukungan korban KDP yang aksesibel dan komprehensif.

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan partisipan yang lebih beragam dari berbagai latar belakang sosio-ekonomi dan etnis, mengeksplorasi pengalaman laki-laki dan individu non-biner sebagai korban KDP, serta menginvestigasi secara mendalam strategi coping, faktor protektif, dan proses pemulihan psikologis korban dalam perspektif longitudinal.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49–74. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49>
- Anderson, K. L., Umberson, D., & Elliott, S. (2020). Violence and abuse in intimate relationships. In J. DeLamater & R. F. Plante (Eds.), *Handbook of the Sociology of Sexualities* (pp. 381–406). Springer.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Black, M. C., Basile, K. C., Breiding, M. J., Smith, S. G., Walters, M. L., Merrick, M. T., Chen, J., & Stevens, M. R. (2011). The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey (NISVS): 2010 Summary Report. *National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention*.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2021). Preventing intimate partner violence. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence/>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.)*. Sage Publications.
- Hamdan, S., & Salleh, N. (2021). Cultural barriers to help-seeking among abused women in Malaysia: A phenomenological inquiry. *Journal of Interpersonal Violence*, 36(5–6), NP2912–NP2936. <https://doi.org/10.1177/0886260518766424>
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
- Johnson, M. P. (2008). *A typology of domestic violence: Intimate terrorism, violent resistance, and situational couple violence*. Northeastern University Press.
- Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (Komnas Perempuan). (2022). Catatan tahunan: Kekerasan terhadap perempuan dalam kuasa negara dan daya lenting perempuan. Komnas Perempuan.
- Lagdon, S., Armour, C., & Stringer, M. (2014). Adult experience of mental health outcomes as a result of intimate partner violence victimisation: A systematic review. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 24794. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.24794>
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (2016). Learned helplessness at fifty: Insights from neuroscience. *Psychological Review*, 123(4), 349–367. <https://doi.org/10.1037/rev0000033>
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage Publications.
- Nathanson, A. M., Shorey, R. C., Tirone, V., & Rhatigan, D. L. (2012). The prevalence of mental health disorders in a community sample of female victims of intimate partner violence. *Partner Abuse*, 3(1), 59–75. <https://doi.org/10.1891/1946-6560.3.1.59>
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. W. H. Freeman.
- Seligman, M. E. P., & Maier, S. F. (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 74(1), 1–9. <https://doi.org/10.1037/h0024514>
- Stern, R. (2018). *The gaslight effect: How to spot and survive the hidden manipulation others use to control your life*. Harmony Books.
- Walker, L. E. A. (1979). *The battered woman*. Harper & Row.
- Walker, L. E. A. (2017). *Battered woman syndrome (4th ed.)*. Springer Publishing Company.
- World Health Organization (WHO). (2021). Violence against women prevalence estimates, 2018: Global, regional and national prevalence estimates for intimate partner violence against women and global and regional prevalence estimates for non-partner sexual violence against women. World Health Organization.