

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Penelitian ini berfokus pada pengungkapan diri seorang yang pernah memiliki pengalaman hubungan *Love bombing* yang saat ini memiliki pasangan baru dalam membangun hubungan baru agar tidak terjadi tindakan yang serupa mengenai hubungan yang tidak sehat dan membangun hubungan menjadi lebih baik, fenomena *Love bombing* ini merupakan tindakan manipulatif dengan komunikasi yang berlebihan (seperti menghujani seseorang dengan kata-kata atau hadiah) dengan tujuan untuk mendapatkan kendali untuk menciptakan ikatan emosional dan ketergantungan yang kuat dipihak penerimanya.

Keterbukaan diri mengenai pengalaman yang pernah memiliki hubungan *Love bombing* menjadi penting untuk diungkapkan kepada pasangan agar dalam *intimacy*, pasangan akan memperhatikan kesejahteraan satu sama lain, menghormati satu sama lain, menghargai satu sama lain, dan memahami kondisi satu sama lain. *Intimacy* pasangan juga akan saling memahami, terbuka, dan mendukung satu sama lain, dan dapat berbicara tentang apapun yang terjadi tanpa takut. (Sourma Daeli et al., 2024:p. 9).

Pengalaman memiliki hubungan yang tidak sehat memberikan pandangan buruk yang menjadi sulit diungkapkan adanya dampak perubahan sikap seseorang menurut Christy (2022:p. 154) menjadi hilangnya rasa harga diri, kehilangan arah hidup, *sexual bonding* ketika sudah ada kontak fisik lebih dengan masa lalu.

Pendapat lain juga di sampaikan Saskia, Idris, et al. (2023:p. 533) pandangan hubungan yang tidak sehat pada anak muda merupakan hubungan yang menimbulkan rasa takut dan tertekan, hubungan yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, memiliki pasangan yang posesif, adanya kekerasan baik fisik ataupun seksual.

Seseorang yang pernah mengalami hubungan *Love bombing* melakukan pengungkapan diri kepada pasangan barunya berdasarkan pengalaman yang mereka miliki dengan harapan membangun hubungan baru yang baik. Pengungkapan diri (*self disclosure*) yang terjadi karena, adanya emosional yang selama ini dimiliki setiap pribadi namun, tidak bisa mereka nyatakan karena beberapa faktor yang menghalang seperti adanya rasa tidak nyaman, emosional yang tidak stabil, insecurity terhadap masalah yang mereka pernah dilalui, terjadi hilang kepercayaan terhadap kondisi mereka sehingga, membuat mereka tidak bisa menyatakan siapa diri mereka sebenarnya, stigma hubungan yang *toxic* (Christy, 2022).

Orang yang mampu mengungkapkan diri dengan baik cenderung lebih memahami perilaku dan perasaannya sendiri. Pengungkapan diri biasanya dilakukan kepada orang yang dipercaya. Meski demikian, meskipun orang tersebut memilih untuk berbagi dengan seseorang yang mendukungnya, ada kemungkinan orang lain tersebut tidak selalu menerima atau merespons dengan baik keterbukaan tersebut. (Prihantoro et al., 2020 p.312).

Aspek dari *self disclosure* menurut Azis et al (2022:p. 121) merupakan cara seseorang memberikan informasi pribadi kepada orang lain. Ini terkait dengan

kemampuan seseorang untuk berkomunikasi dengan orang-orang, baik yang sudah dikenal maupun yang baru dikenal. Pada konteks hubungan pacaran atau berpasangan *self disclosure* sangat penting dalam memperkuat hubungan dan membangun kepercayaan diantara mereka. Namun adanya efek psikologis dari *Love bombing* yang merupakan pengalaman menyakitkan dapat menjadi hambatan bagi seorang pasangan yang memiliki ikatan emosional dengan ketakutan membangun kepercayaan untuk membuka diri pada pasangan barunya.

Menggunakan tahapan teori penetrasi sosial untuk mengetahui proses pengungkapan diri seseorang yang memiliki pengalaman *Love bombing* kepada pasangan barunya. Menurut Taylor & Altman (dalam Kumalawati Sarjani, 2023:p. 6) Tahap orientasi adalah tahap yang paling singkat dan biasanya dipublikasikan. Seseorang akan pergi ke tahap pertukaran eksplorasi afektif ketika mereka merasa nyaman. Pada titik ini, akan diputuskan apakah akan mempertahankan tingkat pengungkapan tertentu atau apakah hubungan mereka bukan lagi sebagai orang asing dan teman dekat yang memerlukan bantuan.

Tahap ketiga pertukaran afektif akan melihat komunikasi melalui berbagai aspek yang lebih luas dan melihat seberapa dalam keterlibatan mereka. Karena masih ada kemungkinan pengungkapan, mereka mulai mendekati pusat pengungkapan secara bersamaan. Sebelum mencapai kedalaman dan keluasan tertinggi, tahap pertukaran stabil satu-satunya orang yang mencapai tahap ini adalah orang-orang yang dekat dengan mereka. Sebenarnya, kebanyakan ikatan tidak pernah melewati tahap awal komunikasi eksploratif sebelum dapat berkembang (Kumalawati Sarjani, 2023:p. 7).

Pemikiran ini biasanya tetap rahasia atau pribadi. Keterbukaan diri memungkinkan seseorang untuk menceritakan hal-hal yang bersifat pribadi atau rahasia kepada orang lain. Akibatnya, hubungan antar individu menjadi lebih akrab karena mereka mengenal aspek-aspek pribadi satu sama lain (Taqi et al., 2023:p. 2).

Menurut Arwan (2018: p.32) manusia ingin memiliki pasangan hidup karena memiliki berbagai kebutuhan yang harus dipenuhi saat berkembang. mampu memenuhi kebutuhan pasangan hidup, seperti makan, minum, penghargaan, dan lainnya. Pendapat lain disampaikan oleh Zhafirah (2020: p.98) Dengan pasangan yang tepat, dapat meningkatkan kualitas hidup, membuat bahagia, dan meninggalkan kenangan dan pengalaman yang bermakna untuk setiap orang.

Jatuh cinta merupakan hal yang menyenangkan tidak serta merta pasangan dapat mengungkapkan dirinya sebagai seorang yang pernah mengalami *Love bombing* dengan memiliki trauma kepada pasangan barunya. Mengungkapkan pengalaman yang buruk menjadi ketakutan seseorang yang memiliki pengalaman tersebut untuk terulang kedua kalinya. Menjalankan hubungan pacaran menurut Akata (2020: p.3), seringkali digunakan untuk menghabiskan waktu bersama, membangun ikatan emosional dan mengenal satu sama lain. Hal kecil seperti mengobrol, keluar bersama, menjalankan hobi, dan saling bantu satu sama lain memungkinkan banyak aktivitas dilakukan. Semua orang berhak dan layak untuk dicintai. Cinta kadang-kadang melemahkan seseorang.

Ada beberapa hubungan romantis di mana melakukan *self disclosure* menjadi sulit. Biasanya, ini terjadi dalam hubungan yang memiliki dinamika negatif seperti

hubungan yang penuh konflik atau ketidakpercayaan yang memiliki sikap temperamental, tidak percaya diri, posesif, hilangnya kesucian harga diri sehingga kesulitan untuk membuka diri atau melakukan *self disclosure*. Hubungan Interpersonal yang efektif terjadi ketika tercipta situasi yang mendukung keterbukaan dan memungkinkan komunikasi berjalan dengan lancar dan produktif (Tamu & Astuty Elvita Husa Jurusan Komunikasi, 2023:p. 4).

Fenomena *Love bombing* merupakan tindakan manipulatif yang sering terjadi saat penyerangan. Tindakan romantis, ditandai dengan komunikasi yang berlebihan (seperti menghujani seseorang dengan kata-kata atau hadiah) dengan tujuan untuk mendapatkan kendali, pelaku bom kekuasaan membuat korbannya bergantung padanya dan kemudian memberitahunya seberapa besar kasih sayang yang dimilikinya dengan mengambil keputusan secara sadar untuk memaksa mereka berperilaku seperti ini (Fenwick, 2024: p.217).

Pelaku *Love bombing* memiliki sifat narsistik atau dianggap berusaha, secara sadar atau tidak sadar, untuk mengamankan tempatnya sebagai orang paling penting dalam kehidupan pasangannya. Orang narsisis memuji diri mereka sendiri dengan memuji orang lain, mengharapkan orang lain memuji mereka. Namun, kebutuhan berlebihan si pelaku akan kekaguman dan persetujuan pada akhirnya mengarah pada berakhirnya hubungan ketika menjadi jelas bahwa kasih sayang yang salah tempat itu tidak lebih dari cinta si pelaku terhadap dirinya sendiri (Strutzenberg et al., 2017: p.82)

Banyak orang yang menyepelekan *Love bombing*, padahal hal ini merupakan sebuah bentuk pelecehan emosional. Selain itu, bahaya dari *Love bombing* adalah korban akan kesulitan untuk membedakan antara seseorang yang tulus penuh kasih sayang dengan seseorang yang melakukan *Love bombing*. Pendapat yang disampaikan pada (Christy, 2022: p.99) tindakan manipulatif ini bermain dengan logika, kata kata dan sikap dengan tujuan membuat bingung ragu dan takut. Seorang manipulator atau pelaku akan berusaha membuat korban merasa dia mau berubah karena pelaku tahu betul bagaimana cara membuat korban bingung dan dilema karena semua memori yang ada akan selalu diungkit.

Dampak psikologis pada seseorang yang mengalami dari terjadinya *Love bombing* menurut Beri (2024:p. 28) adalah seiring berjalannya waktu, tuduhan, pelecehan verbal, makian, kritik, dan gaslighting dapat mengikis rasa jati diri sehingga tidak lagi dapat melihat diri Anda secara realistis. Akibatnya, mungkin mulai setuju dengan pelaku kekerasan dan menjadi kritis secara internal. Begitu ini terjadi, terjebak dalam hubungan yang penuh kekerasan, percaya bahwa tidak akan pernah cukup baik untuk orang lain. Pada akhirnya, mungkin menarik diri dari persahabatan dan mengisolasi diri, yakin bahwa tidak ada seorang pun yang menyukai.

Sulit untuk mendeteksi pelecehan emosional dan melihatnya sebagai masalah yang berbahaya. Bahkan saat itu, korban pelecehan emosional sering ragu-ragu untuk mencari bantuan atau memberi tahu teman dan keluarga tentang masalah hubungan mereka karena mereka takut hal itu akan terjadi. tidak akan dipercaya atau dianggap serius. Pelecehan emosional adalah hal yang serius, dan tidak dapat

ditoleransi. jarang terjadi pelecehan emosional yang meningkat menjadi kekerasan fisik. (Beri, 2024a :p. 28)

Love bombing bukan hal yang tabu namun menjadi sulit untuk diungkapkan saat melakukan keterbukaan diri dengan pasangan baru karena ketakutan terulang kejadian yang sama, berubah menjadi pribadi merasa malu dan merasa tertipu atas tindakan manipulasi menjadi kehilangan jati diri atas perbuatan yang pernah dialami, memiliki rasa takut karna dianggap bodoh mudah percaya dengan orang lain dan kurang bijaksana, adanya stigma sosial hubungan tidak sehat, hilangnya kepercayaan dan memiliki sikap tidak wajar efek psikologis.

Pandangan pria terhadap hubungan bisa berubah akibat pengalaman *Love bombing*. Mereka mungkin menjadi lebih skeptis dan kehilangan keyakinan akan keberadaan cinta sejati. Pengalaman negatif ini dapat mempengaruhi cara mereka menjalani hubungan baru, mendorong mereka untuk lebih berhati hati dan menjaga jarak emosional. Proses pemulihan dari trauma semacam ini membutuhkan waktu dukungan dan usaha yang konsisten untuk memulihkan kepercayaan diri. (Safira & Rosmadhana, 2024: 1194)

Perlakuan *Love bombing* dapat memberikan dampak seseorang mengalami rasa trauma menurut Sumarto M, (2023: p:1) karena pengalaman masa lalu yang menyiksa, mengecewakan, atau dihianati oleh pasangannya. Trauma dari perasaan sakit berulang membuat seseorang tidak ingin merasakannya lagi dan ketakutan akan mengalaminya lagi.

Banyak orang merasa bahwa mengungkapkan pengalaman tersebut bukan hal yang perlu ditutup namun hal itu membuat dampak mempengaruhi cara pasangan baru melihat mereka—baik dari segi kelemahan, kerentanan, atau trauma yang belum selesai. Pada akhirnya, menyembunyikan pengalaman *Love bombing* menjadi cara untuk melindungi diri dari penilaian atau ketakutan akan pengulangan pengalaman buruk tersebut.

Menurut Permata (2018: p.65) Banyak yang beranggapan bahwa masa pacaran cenderung aman dari kekerasan karena dipenuhi suasana romantis dan penuh kasih. Namun, menurut data catatan tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan (Komisi Nasional Anti Kekerasan pada Perempuan), mayoritas korban kekerasan dalam pacaran adalah perempuan. Sebanyak 40% hingga 70% dari mereka tetap bertahan dalam hubungan tersebut untuk beberapa waktu dan tidak jarang melanjutkannya hingga ke jenjang pernikahan. Fakta yang semakin mengkhawatirkan adalah bahwa korban menganggap kekerasan yang dilakukan pelaku sebagai bentuk kasih sayang dan kepedulian, yang meningkatkan kemungkinan mereka untuk menerima dan memberi kesempatan kembali pada pelaku.

Korban sulit untuk lepas dari pelaku karena ada ketergantungan, baik materi maupun non materi, seperti kebiasaan menerima hadiah, membayar makanan, dan diantar jemput. Sehingga menghasilkan kontrol terhadap pasangan. Ditandai ketika perempuan kesulitan menegosiasikan kepentingan kepada pasangan mereka dan sering kali mengizinkan kekerasan yang mereka alami (Permata, 2018:p. 66)

Penelitian ini terdapat tiga subjek yang pertama bernama Nita (nama samaran) berasal dari kawasan Surabaya Barat telah membangun hubungan baru hingga saat ini statusnya akan menikah dengan Raja (nama samaran). Nita telah menjadi korban *Love bombing* selama hampir dua tahun oleh Fajar (nama samaran) mantan Nita atau si *pelaku Love bombing* untuk memanipulasi korban dengan sikapnya serta memuji melalui kata kata manisnya.

Subjek kedua yang bernama Vivi (nama samaran) berasal dari kawasan surabaya tengah telah membangun hubungan baru saat ini masih menjalani dengan status berpacaran dengan Ardi (nama samaran). Vivi menjadi korban *Love bombing* selama satu tahun setengah oleh Dikta (nama samaran) mantan Vivi si pelaku *Love bombing* untuk memanipulasi korbannya dengan rasa ketergantungan.

Subjek ketiga yang bernama Bene (nama samaran) berasal dari Sidoarjo telah membangun hubungan baru saat ini masih menjalani dengan status berpacaran dengan Ratu (nama samaran). Bene menjadi korban *Love bombing* selama dua tahun oleh Putri (nama samaran) mantan Bene si pelaku *Love bombing* untuk memanipulasi korbannya dengan hadiah dan kata kata romantis.

Penelitian terdahulu yang peneliti temukan, banyak ditemukan juga menggunakan metode fenomenologi dan objek *self disclosure* serta dengan banyak macam penelitian yang berkaitan dengan relationship. Seperti yang ditemukan oleh Yunita et al. (2023) ia meneliti bagaimana keterbukaan diri (*self disclosure*) pada remaja dewasa perempuan terhadap lawan jenis, Kemudian terdapat penelitian Tania & Nurudin (2021) bagaimana mempertahankan hubungan dengan melakukan

keterbukaan diri saat LDR dimasa pandemi covid-19. Penelitian lain oleh Beri (2024a) menjelaskan sebuah studi tentang *Love bombing*, narsisme dan kekerasan emosional di kalangan remaja di hubungan dan situasi. Strutzenberg et al. (2017) juga menemukan bagaimana *love-bombing*: pendekatan narsistik terhadap pembentukan hubungan. Bahkan Tamu & Astuty Elvita Husa Jurusan Komunikasi (2023) bagaimana komunikasi antarpribadi dalam *toxic relationship* pacaran pada mahasiswa universitas negeri gorontalo. Subjek yang di teliti beragam ada yang hubungan pacaran, suami istri dan masih banyak lagi. Sejauh penulis mencari inspirasi, penulis menemukan berbagai penelitian yang meneliti tentang *self disclosure* suatu hubungan percintaan namun belum ada yang meneliti mengenai keterbukaan diri pengalaman *Love bombing* dalam membangun hubungan baru.

Berdasarkan penelitan terdahulu peneliti ingin mengkaji lebih jauh bagaimana seseorang yang pernah mengalami *Love bombing* melakukan pengungkapan diri dalam membangun hubungan barunya dan bagaimana ia memaknai dirinya pernah berada pada hubungan *Love bombing* dan mengalami efek psikologis yang melakukan self disclosure kepada pasangan barunya agar tidak mengalami hal serupa. Penelitian mengenai *Love bombing* masih belum banyak diteliti, sebagian besar penelitian hanya membahas KDRT, *toxic relationship* atau fenomena percintaan pada hubungan romantis yang harmonis.

I.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengalaman dan pemaknaan seseorang yang mengalami *Love bombing* dalam melakukan pengungkapan dirinya terhadap pasangan barunya?

I.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui bagaimana pengalaman dan pemaknaan pengalaman seseorang yang mengalami *Love bombing* dalam melakukan pengungkapan dirinya terhadap pasangan barunya.

I.4. Batasan Masalah

a. Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini adalah pengalaman seseorang yang mengalami *Love bombing* yang mengalami efek psikologis untuk membangun hubungan baru

b. Objek Penelitian

Pengungkapan diri yang dilakukan seseorang mengenai pengalaman *Love bombing* kepada pasangan barunya.

I.5 Manfaat Penelitian

I.5.1 Manfaat Teoritis: Yaitu untuk mengkaji *self disclosure* korban *Love bombing* dalam membangun hubungan baru.

I.5.2 Manfaat Praktis: Memberikan wawasan dan pengetahuan bagi kaum yang pernah mengalami *Love bombing* untuk melakukan *self disclosure* dalam membangun hubungan baru.

I.5.3 Manfaat Sosial: Dalam hal ini peneliti mengharapkan masyarakat mengetahui tentang bagaimana *self disclosure* pengalaman korban *Love bombing* dalam membangun hubungan baru.