

## Kecemasan Dan Strategi Coping Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Pacaran

Angela Putriana<sup>1</sup>

Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda

**ABSTRACT.** *This research aims to find out how the description of anxiety and the form of coping strategies for women victims of dating violence in samarinda. The research method used is qualitative with a case study approach. The respondents of this research were taking by purposive sampling with data collection methods using observation and in-depth interviews with all four subjects. The result showed that the four subjects in this research experienced violence in physical, psychological, sexual and economic forms. Violence experienced by women can have various effects, one of them is anxiety. Although showing anxiety and coping strategies that are different from each other, the four subjects used two forms of coping strategies namely problem focused coping and emotion focused coping. SF subjects have anxiety in the high category and chose to survive in their relationship. FP subjects experience anxiety in the medium category and chose to end the relationship. Whereas AF and DD subjects both have anxiety in high category and chose to end their relationship. Although the subject still feel anxious, but the use of these two coping strategies can at least reduce the subject's sense of stress and help the subject to interact.*

**Keywords:** *anxiety, coping strategy, women, dating violence*

**ABSTRAK.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kecemasan dan bentuk strategi coping pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran di samarinda. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Responden dalam penelitian ini diambil secara purposive sampling dengan metode pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara mendalam dengan keempat subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat subjek dalam penelitian ini mengalami kekerasan fisik, psikis, seksual dan ekonomi. Kekerasan yang dialami wanita dapat memiliki berbagai efek, salah satunya kecemasan. Meskipun memperlihatkan strategi kecemasan dan coping yang berbeda satu sama lain, keempat subjek menggunakan dua bentuk strategi coping yaitu coping berfokus masalah dan coping berfokus emosi. Subjek SF memiliki kecemasan dalam kategori tinggi dan memilih bertahan dalam hubungannya. Subjek FP mengalami kecemasan dalam kategori sedang dan memilih untuk mengakhiri hubungan. Sedangkan subjek AF dan DD sama-sama memiliki kecemasan dalam kategori tinggi dan memilih untuk mengakhiri hubungannya. Walaupun subjek masih merasa cemas, namun penggunaan dua strategi coping ini setidaknya dapat mengurangi rasa stres subjek dan membantu subjek untuk berinteraksi.

**Kata Kunci:** kecemasan, strategi coping, wanita, kekerasan dalam pacaran

---

<sup>1</sup> Email: [angelaputriana@gmail.com](mailto:angelaputriana@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Tindak kekerasan semakin sering terjadi akhir-akhir ini. Media massa seakan tak henti menyiarkan kabar mengenai tindak kekerasan. Ada yang terjadi di lingkungan keluarga, teman sebaya dan komunitas yang lain. Berdasarkan berita-berita kekerasan yang ada kita tahu bahwa mulai anak-anak hingga orang dewasa memiliki kesempatan untuk menjadi pelaku ataupun korban. Erniwati (2015) mengungkapkan bahwa dalam perspektif kriminologi, kekerasan yang banyak terjadi merupakan suatu problem sosial dalam masyarakat yang terwujud dalam beberapa bentuk kejahatan, baik dalam segi bentuk maupun cara terjadinya.

Kekerasan tidak hanya dialami wanita saja tetapi juga dialami oleh laki-laki, namun dalam pengetahuan masyarakat wanita lebih banyak menjadi korban kekerasan dibandingkan dengan laki-laki, ini terjadi karena adanya ketimpangan kekuasaan antara laki-laki dan perempuan yang umumnya dianut oleh masyarakat luas. Hal ini sejalan dengan Poerwandari (2008) yang menyatakan bahwa adanya ketidaksetaraan gender seringkali memosisikan wanita sebagai pihak lemah, korban kekerasan dari laki-laki yang dianggap mempunyai kuasa. Oleh karena itu, wanita cenderung menjadi korban kekerasan domestik, kekerasan terhadap mitra intim maupun kekerasan dalam pacaran (Sunarto, 2004). Masa sekarang, apa yang disebut oleh Santrock dengan cinta romantis ini, dimanifestasikan dalam bentuk pacaran. Pacaran memiliki *problem* tersendiri bila dikorelasikan dengan telah matangnya organ-organ seksual pada remaja yang mengakibatkan munculnya dorongan-dorongan seksual (Adriansyah dan Hidayat, 2013).

Kekerasan dalam pacaran merupakan masalah yang terjadi di seluruh dunia (Diadiningrum & Endrijati, 2014). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Prospero dan Gupta (2007) terhadap mahasiswa di Amerika Serikat menunjukkan bahwa 86% partisipan penelitian mengalami kekerasan dalam hubungan yang dijalaninya. Di Indonesia, kasus kekerasan pada wanita telah diperjelas dalam data statistik yang dipublikasikan oleh Komnas Perempuan setiap tahunnya. Catatan Tahunan Komnas Perempuan setiap tahun mengumpulkan laporan data mengenai kekerasan yang dialami oleh wanita dari berbagai elemen mitra seperti organisasi masyarakat, lembaga penegak hukum dan rumah sakit yang tersebar di berbagai daerah di Indonesia. Angka kekerasan terhadap Perempuan (KtP) sejak 2010 terus meningkat dari tahun ke tahun. Peningkatan angka yang sangat tinggi terjadi antara tahun 2011 sampai tahun 2012 yang mencapai 35%. Untuk tahun 2015 jumlah kasus meningkat sebesar 9% dari tahun 2014. Data kekerasan terhadap perempuan dalam ranah personal yang dipublikasikan oleh Komnas Perempuan melalui websitenya pada 7 Maret 2017 adalah Kekerasan terhadap Istri (KTI) sebanyak 5.784 kasus (56%), Kekerasan dalam Pacaran (KDP) sebanyak 2.171 kasus (21%) dan Kekerasan terhadap Anak Perempuan (KTAP) sebanyak 1.799 kasus (17%).

Kondisi di Samarinda tidak jauh berbeda. Angka kekerasan terhadap wanita mengalami peningkatan dan penurunan kasus disetiap tahunnya. Berikut adalah data kekerasan terhadap wanita di Samarinda yang diperoleh dari Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A) kota Samarinda:

**Tabel 1. Kasus Kekerasan terhadap Wanita di Samarinda Tahun 2014**

Bentuk-bentuk Kekerasan	Jumlah Kasus
Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT)	93
Kekerasan Seksual	29
Kekerasan dalam Pacaran	5
Penganiayaan	11
Penculikan	6

Berdasarkan hasil wawancara terhadap EP, salah satu pegawai Badan Pemberdayaan Masyarakat dan Perempuan (BPMP) Kota Samarinda pada tanggal 13 Maret 2017, angka tersebut merupakan jumlah dari kasus yang dilaporkan, sedangkan yang tidak dilaporkan mungkin bisa lebih tinggi. Ia juga menambahkan bahwa pada kasus kekerasan dalam pacaran masih

sangat sedikit korban yang melapor. Hal ini dapat terjadi karena korban tidak menyadari bahwa ia telah menjadi korban kekerasan dalam pacaran atau karena korban merasa bahwa hal tersebut merupakan masalah pribadi.

Kekerasan dalam pacaran terjadi ketika seseorang secara sengaja menyakiti atau membuat takut pasangannya (Womens Health, 2011).

Ditambahkan oleh Subhan (2004) bahwa kekerasan dalam pacaran adalah kekerasan dalam bentuk fisik dan non fisik. Sedangkan menurut Shinta dan Bramanti (2007) kekerasan dalam pacaran tidak hanya kekerasan fisik, psikologis dan seksual, tetapi ia menambahkan bahwa dalam hubungan pacaran juga terdapat kekerasan secara ekonomi.

Pada fenomena penelitian ini subjek yang mengalami kekerasan dalam bentuk fisik, psikologis, seksual dan ekonomi mengalami berbagai dampak pada aspek kehidupannya, salah satunya adalah dampak psikologis berupa kecemasan.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Kecemasan

Durand dan Barlow (2006) menjelaskan kecemasan adalah keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan. Pada manusia, kecemasan dapat berupa perasaan gelisah yang bersifat subjektif, sejumlah perilaku (tampak khawatir, gelisah dan resah) atau respon fisiologis yang bersumber dari otak dan tercermin dalam bentuk denyut jantung yang meningkatkan dan otot yang menegang. Dikatakan pula bahwa kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan dimasa akan datang dengan perasaan khawatir terkait dengan pengalaman yang tidak menyenangkan. Kecemasan mungkin melibatkan perasaan, perilaku dan respon-respon fisiologis.

Semiun (2006) mengemukakan bahwa simtom-simtom kecemasan adalah 1) simtom suasana hati berupa perasaan tegang, panik, depresi dan sifat mudah marah; 2) simtom kognitif yang diperlihatkan melalui kekhawatiran dan keprihatinan mengenai bencana yang diantisipasi oleh individu; 3) simtom somatik yang terbagi menjadi simtom langsung berupa keringat, mulut kering, bernapas pendek dan otot terasa tegang dan apabila kecemasan berkepanjangan, simtom-simtom tambahan seperti tekanan darah meningkat secara kronis, sakit kepala dan gangguan usus (kesulitan dalam pencernaan dan rasa nyeri pada perut) dapat terjadi; 4) simtom motor berupa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki megetuk-ngetuk dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Simtom-simtom motor ini merupakan

gambaran rangsangan kognitif dan somatik yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi diri dari apa saja yang mengancam.

### Strategi Coping

Lazarus & Folkman (dalam Sarafino, 2006) mengungkapkan bahwa *coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan. Strategi *coping* sendiri didefinisikan sebagai suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha dalam rangka merubah perilaku secara konstan untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan eksternal maupun internal yang diprediksi akan dapat membebani dan melampaui kemampuan ketahanan individu yang bersangkutan.

Lazarus dan Folkman (dalam Mariyanti dan Yosevin, 2015) mengemukakan dua bentuk dari strategi *coping*. Pertama, *problem focused coping* yang merupakan upaya mengatasi stres atau beban secara langsung pada sumber stres, baik dengan cara mengubah masalah yang dihadapi, mempertahankan tingkah laku maupun mengubah kondisi lingkungan. Kedua, *emotion focused coping* yang merupakan upaya untuk meredakan atau mengelola tekanan emosional atau mengurangi emosi negatif yang ditimbulkan oleh situasi. Adapun bentuk-bentuk dari *problem focused coping* adalah 1) *confrontive coping*; 2) *planful problem solving*; 3) *accepting responsibility*; 4) *seeking social support (informational support and tangible support)*. Sedangkan bentuk-bentuk dari *emotion focused coping* adalah 1) *seeking social support (emotional support)*; 2) *self control*; 3) *escape avoidance*; 4) *positive reappraisal*; 5) *distancing*.

Lazarus dan Folkman (dalam Sujadi, 2015) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping* ditentukan oleh sumber daya dari individu sendiri, yaitu 1) kesehatan fisik, dimana ketika mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar sehingga kesehatan menjadi salah satu faktor yang penting; 2) keyakinan atau pandangan positif, dimana ketika seseorang menganggap positif terhadap dirinya sendiri maka individu tersebut akan menggunakan berbagai keterampilan untuk mengatasi permasalahannya; 3) keterampilan memecahkan masalah, yaitu kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan untuk

menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan suatu tindakan yang tepat; 4) keterampilan sosial, yaitu kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat. Komunikasi yang efektif dapat memfasilitasi individu dalam mengatasi permasalahan dengan orang lain serta mencari dukungan dan bantuan terkait dengan permasalahan yang dihadapinya; 5) dukungan sosial, yaitu dukungan pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya; 6) dukungan materi, yaitu dukungan yang meliputi sumber daya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

### **Kekerasan dalam Pacaran**

Sugarman & Hotaling (dalam Lewis dan Fremouw, 2001) menyebutkan kekerasan dalam pacaran sebagai penggunaan kekuatan fisik atau ancaman penggunaan kekuatan fisik, atau pembatasan yang dilakukan dengan maksud menyebabkan luka atau cedera pada pihak lain dalam hubungan pacaran. Berikut bentuk-bentuk kekerasan dalam pacaran menurut Shinta dan Bramanti (2007)

- 1) Kekerasan fisik, adalah penggunaan secara instensif kekuatan fisik yang berpotensi menyebabkan luka, bahaya, cacat dan kematian.
- 2) Kekerasan seksual, adalah upaya melakukan hubungan seksual yang melibatkan seseorang yang tidak memiliki kemampuan untuk memahami kelaziman/kebiasaan atau keadaan dari aksi tersebut, tidak mampu untuk menolak, atau tidak mampu mengkomunikasikan ketidakinginan untuk turut dalam hubungan seksual dan lain-lain.
- 3) Kekerasan psikologis/emosional dapat berupa tindakan kekerasan, ancaman kekerasan, atau taktik kekerasan/paksaan. Tidak hanya terbatas pada penghinaan pada korban, tetapi juga mencakup control terhadap apa yang dapat atau tidak dapat korban lakukan, menahan informasi dari korban, mengisolasi korban dari teman-teman dan keluarga, dan menyangkal akses korban terhadap uang atau sumber-sumber daya yang mendasar lainnya.

- 4) Kekerasan ekonomi terjadi ketika pelaku kekerasan mengontrol secara penuh uang korban dan sumber-sumber ekonomi lainnya.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian kualitatif dalam penelitian ini menggunakan *setting* alamiah dengan menggunakan metode wawancara sebagai alat pengumpul data utama terhadap subjek yang berkaitan erat dengan lingkungannya. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus (*case study*). Subjek dalam penelitian ini adalah 4 orang wanita dengan kriteria; a) pernah mengalami kekerasan dalam pacaran; b) memiliki rentang usia 19-22 tahun; c) memiliki kecemasan dalam kategori sedang hingga tinggi berdasarkan hasil *screening* subjek; d) tidak memiliki gangguan dalam berkomunikasi; e) bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian secara utuh.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **Subjek SF (22 Tahun, Karyawan Swasta – Lama pacaran ±4 tahun)**

SF mulai mengalami kekerasan dalam pacaran setelah memasuki tahun kedua menjalin hubungan dan ini adalah pengalaman pertama subjek berpacaran. Pada awalnya SF mengalami kekerasan dalam pacaran (KDP) dalam bentuk psikologis berupa serangan verbal dalam kata-kata kasar yang menghina fisik dan dipanggil dengan nama binatang serta dibuntuti oleh pacarnya beberapa kali dalam kegiatannya karena tidak percaya dengan apa yang subjek katakan. SF juga mengalami kekerasan fisik berupa digigit hingga berdarah yang meninggalkan bekas lebam dan dilempari dengan barang serta kekerasan seksual berupa dipaksa untuk melakukan oral seks. Setelah bekerja, SF mulai diatur secara keuangan oleh pacarnya, dimana kartu ATM milik SF dipegang oleh pacarnya dan ketika SF meminta uang untuk memenuhi kebutuhan, hanya diberi secukupnya sesuai dengan jumlah nominal yang diminta oleh subjek. Kekerasan yang dialami SF ini mengakibatkan dampak psikologis berupa kecemasan.

Simtom-simtom kecemasan yang muncul pada SF adalah suasana hati yang berubah menjadi tidak nyaman (*bad mood*) padahal subjek menginginkan situasi yang menyenangkan ketika sedang bertemu dengan pacarnya. Subjek juga merasa sedih atas kekerasan yang dialami sehingga kadang menangis

keadaannya, terutama karena sudah tidak perawan lagi. Simtom kognitif berupa sering melamun dan mudah khawatir akan kemungkinan kekerasan yang akan dialami ketika terjadi pertengkaran dengan pacarnya. Oleh sebab itu, SF menjadi lebih waspada ketika mereka bertemu. Simtom somatik berupa mudah berkeringat, gemetar, napas menjadi lebih cepat, sakit kepala dan mual. Simtom motor berupa perasaan tidak tenang karena subjek takut melakukan kesalahan yang membuat pacarnya marah dan berakhir dengan kekerasan. Ada juga kegiatan motorik yang impulsif berupa mengoperasikan telepon genggam.

SF memilih bertahan dalam hubungannya sebagai bentuk *emotion focused coping* dengan mempertimbangkan keadaan yang mungkin lebih buruk dikemudian hari. Pertimbangan tersebut adalah tidak siap untuk memulai hubungan percintaan yang baru dan adanya rasa rendah diri karena SF sudah tidak perawan lagi. SF tidak yakin ada laki-laki lain yang akan menerima subjek dalam kondisi tersebut. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Zahra & Milda, 2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kekerasan dalam pacaran dan *self esteem*, yang mana wanita sebagai korban kekerasan dalam pacaran cenderung akan merasa rendah diri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping* SF untuk mempertahankan hubungannya adalah keterampilan menganalisa situasi untuk tidak menambah beban keluarga dimana ibu subjek sedang sakit sehingga SF merahasiakan kekerasan yang dialami dari orangtuanya. SF merasa dukungan sosial yang didapat dari teman-temannya sudah cukup membantu subjek ketika merasa cemas. Selain itu, SF memiliki keyakinan bahwa sikap manusia pasti berubah, untuk itu subjek berharap suatu hari kelak perilaku kasar dari pacarnya dapat berubah (hilang). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Khaninah & Widjanarko, 2016) yang menyatakan bahwa wanita yang memilih bertahan dalam hubungan yang penuh kekerasan karena adanya harapan bahwa perilaku kasar pacar dapat berubah menjadi lebih baik.

### **Subjek FP (22 Tahun, Karyawan Swasta – Lama pacaran ±5 tahun)**

FP mulai mengalami kekerasan dalam pacaran sejak awal menjalin hubungan. FP mengalami kekerasan psikologis berupa posesif yang berlebihan, dimana FP diminta untuk memberikan kabar mengenai kegiatan sehari-

harinya seperti kegiatan apa yang dilakukan, bersama siapa subjek melakukan kegiatan, kapan waktu memulai kegiatan dan waktu pulanginya, kemudian ketika FP lupa memberikan kabar pacarnya akan marah. FP juga dilarang untuk melakukan kegiatan lain selain dengan pacarnya. FP juga mengalami kekerasan dalam bentuk fisik berupa pukulan dan tamparan yang meninggalkan bekas lebam. Selain itu, FP juga mengalami kekerasan seksual berupa ciuman yang agresif dan penuh nafsu disertai dengan belaian pada area tertentu tubuh subjek secara paksa. Kekerasan yang dialami ini membuat FP mengalami dampak psikologis yaitu kecemasan.

Simtom-simtom kecemasan yang muncul pada FP adalah suasana hati yang berubah menjadi kesal, mudah panik, cemas dan perasaan tegang. Simtom kognitif berupa kekhawatiran akan dipukul jika pacarnya marah, dan jika hal tersebut terjadi akan meninggalkan bekas yang harus ditutupi penyebabnya dari orang lain. FP menuturkan bahwa pacarnya tidak akan melihat situasi dan kondisi jika sudah marah sehingga membuat FP menjadi lebih waspada dalam bertindak dan bertutur kata. Simtom somatik berupa mudah berkeringat serta simtom motor berupa perasaan gugup dan tidak tenang. FP juga kerap menggerakkan kakinya tanpa tujuan ketika sedang merasa gugup. Setelah putus pun, ketika melihat foto atau unggahan mantan pacar di media sosial dapat membuat FP merasa gugup.

Hubungan FP dan pacarnya diwarnai dengan putus-nyambung ketika terjadi pertengkaran. Hal ini dikarenakan, ketika putus pacarnya akan datang meminta maaf dan berperilaku baik sehingga membuat subjek merasa luluh. Seiring berjalannya waktu, bentuk *emotion focused coping* yang dipakai FP adalah memilih mengakhiri hubungannya karena tidak tahan dengan perilaku pacarnya yang terlalu posesif dan selalu mengakhiri perselisihan dengan kekerasan. FP sadar bahwa sebenarnya ia dapat hidup lebih baik meskipun tanpa pacarnya. FP berani mengambil keputusan untuk berpisah ketika ia dan pacarnya sedang menjalani hubungan jarak jauh.

FP juga berusaha menenangkan diri dengan cara memendam sendiri apa yang dirasakannya dan berusaha terlihat baik-baik saja agar orang lain tidak mengetahui bahwa dirinya pernah menjadi korban kekerasan dalam pacaran karena FP menganggap bahwa hal tersebut adalah aib. FP berharap dapat menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan berusaha lebih mendekatkan diri pada Tuhan untuk

mengurangi cemasnya. Namun jika terlanjur merasa cemas, FP berusaha untuk mengabaikan rasa cemasnya dengan cara tidur atau berkhayal bahwa masalah yang subjek alami dapat selesai dengan sendirinya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping* FP untuk mengakhiri hubungannya adalah keterampilan menganalisa situasi dimana subjek tidak ingin mengecewakan orangtua, khususnya ketika FP mengingat bagaimana perjuangan orangtua dalam membesarkan subjek. FP merasa lelah terus-terusan berbohong pada orangtuanya untuk menutupi alasan bekas luka dari kekerasan yang dialami dalam hubungannya. Selain itu, FP juga mendapatkan dukungan sosial dan emosional berupa saran dan nasehat dari teman-temannya.

### **Subjek AF (19 Tahun, Mahasisiwi – Lama pacaran ±3 tahun)**

Sejak awal pacaran AF mengalami kekerasan psikologis berupa adanya dominasi dari pacar yang suka memaksakan kehendak. Selain itu, AF juga diselingkuhi oleh pacarnya. Namun, adanya rasa sayang membuat AF percaya pada janji yang dibuat pacarnya untuk tidak mengulang kesalahan sehingga memaafkan dan memberikan kesempatan pada pacarnya untuk memperbaiki hubungan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Untari, 2014) yang menyatakan bahwa adanya komitmen dan empati dapat mempengaruhi keputusan wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran untuk memaafkan pacarnya.

Lambat laun, hubungan AF mulai diwarnai dengan kekerasan setelah pacarnya ketahuan selingkuh. AF mengalami kekerasan dalam bentuk serangan verbal yang kasar seperti memanggil dengan sebutan binatang atau dalam bentuk fisik berupa tamparan yang meninggalkan bekas lebam. Selain itu, AF juga mengalami kekerasan seksual berupa tatapan dan kata-kata yang melecehkan berupa komentar pacar subjek yang meminta AF memakai pakaian yang terbuka (terkesan seksi) sehingga membuat subjek merasa risi dan tidak nyaman. Kekerasan yang dialami AF menimbulkan dampak pada diri subjek, salah satunya adalah dampak psikologis berupa kecemasan.

Simtom-simtom kecemasan yang muncul pada AF adalah suasana hati yang berubah menjadi kesal, mudah panik, cemas dan menjadi lebih emosional. Simtom kognitif berupa selalu memiliki pikiran negatif bahwa pacarnya sedang berselingkuh jika

tidak mengangkat telepon atupun lambat membalas *chat* dari subjek. Setelah putus, AF menjadi mudah khawatir dan waspada terhadap laki-laki yang berusaha mendekati subjek. Simtom somatik berupa mudah berkeringat, mudah pusing, sakit perut dan gemetar serta simtom motor berupa perasaan tidak tenang.

AF memutuskan untuk berpisah dari pacarnya, namun sampai saat ini subjek belum menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi kecemasannya. Oleh sebab itu, sebisa mungkin AF berusaha menghindari pemicu cemas yang dirasakan dengan mengalihkan perhatiannya sebagai salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan. AF juga belum siap jika harus meminta bantuan pada lembaga perlindungan perempuan karena belum siap dengan pandangan masyarakat jika mengetahui bahwa AF pernah menjadi korban kekerasan dalam pacaran.

Upaya yang dilakukan AF untuk mengendalikan perasaan cemasnya adalah dengan menceritakan masalah yang sedang dialami pada sepupu ataupun teman dekat subjek. AF kadang minta ditemani oleh sepupu atau temannya agar tidak merasa sendiri, melakukan aktivitas seperti berkumpul, jalan-jalan ataupun sekedar berbincang dengan temannya serta berusaha menemukan makna positif dari pengalaman kekerasan yang dialami dalam hubungan subjek. AF berharap bahwa pengalaman dari hubungan yang pernah dijalani dapat membantu subjek menjadi pribadi yang lebih dewasa. AF juga berharap hasil penelitian dari skripsi ini dapat membantu wanita-wanita yang memiliki pengalaman sama dengan subjek.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan AF untuk mengakhiri hubungannya adalah keterampilan dalam memecahkan masalah dan dukungan sosial, dimana ketika subjek dan temannya tidak sengaja memergoki pacarnya selingkuh lagi. Saat itu AF mulai memberanikan diri untuk bercerita pada temannya mengenai kekerasan yang terjadi dalam hubungannya. Teman dan sepupu AF mendukung keputusan subjek untuk mengakhiri hubungan yang selalu membuatnya merasa sakit batin tersebut

### **Subjek DD (22 Tahun, Karyawan Swasta – Lama pacaran ±3 tahun)**

Hubungan DD dan pacarnya tidak diawali dengan kata pacaran namun sangat dekat layaknya orang yang menjalin kasih, dimana sang pacar selalu berusaha membahagiakan subjek melalui

materi hingga mereka memutuskan untuk tinggal bersama. Hubungan mereka berlanjut hingga kurang lebih selama tiga tahun. Memasuki bulan ketiga pacaran, DD mengalami kekerasan psikologis berupa serangan verbal yang kasar seperti memanggil dengan sebutan binatang, adanya dominasi dari pacar yang suka memaksakan kehendak dan ancaman melalui kata-kata bahkan senjata tajam (pisau). Kemudian kekerasan dalam bentuk fisik berupa pukulan, tamparan dan tendangan yang meninggalkan bekas lebam. Selain itu, DD pernah dilempari barang-barang, disekap didalam kos serta wajahnya ditutup dengan bantal hingga kesulitan bernapas.

Kekerasan semakin mewarnai hubungan mereka ketika DD mengetahui pacarnya selingkuh. Kekerasan seksual yang dialami DD adalah dipaksa untuk membuka celana, karena pacar subjek cemburu dan ingin melihat apa yang sudah dilakukan subjek dengan temannya. Masalah keuangan juga sering menjadi pemicu konflik dalam hubungan yang subjek jalani. DD tak segan memberi gajinya terhadap pacar bahkan rela berutang demi modal usaha pacarnya. Kekerasan yang dialami DD dalam hubungannya ini memberikan berbagai dampak, salah satunya adalah dampak psikologis berupa kecemasan.

Simtom-simtom kecemasan yang muncul pada DD adalah suasana hati yang berubah menjadi tidak tenang dan mudah marah. Simtom kognitif berupa menjadi lebih waspada dan hati-hati dalam bertindak. Setelah putus, kekhawatiran DD tertuju pada laki-laki yang melakukan pendekatan dengannya. DD khawatir laki-laki yang mendekati tidak tulus pada subjek. Simtom somatik berupa mudah berkeringat serta simtom motor berupa perasaan gugup dan tidak tenang. DD juga kerap mondar-mandir tanpa tujuan ketika sedang merasa gugup. Setelah putus pun, ketika ada laki-laki yang mendekati subjek dengan cara yang sama seperti mantan pacarnya (royal dalam segi materi) akan membuat DD merasa gugup.

DD berani mengambil langkah tegas untuk mengakhiri hubungan dan meninggalkan pacarnya sebagai bentuk perilaku *problem focused coping*. Subjek juga melakukan *emotion focused coping* untuk mengurangi perasaan cemasnya dengan menceritakan masalah yang sedang dialami pada temannya. Selain mendapatkan dukungan emosional DD berharap dengan menceritakan kekerasan dalam pacaran (KDP) yang dialami dapat menjadi pelajaran hidup bagi temannya.

Faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan DD untuk mengakhiri hubungannya adalah kemampuan subjek dalam menganalisa situasi ketika terjadi pertengkaran besar dengan pacarnya. Saat itu DD merasa sadar bahwa dirinya sudah lelah, merasa sakit yang amat sangat dan tidak ingin hidup dengan kekerasan terus menerus. Hal ini sejalan dengan penelitian (Shambara & Cahyanti, 2013) yang menyatakan bahwa ada serangkaian tahapan yang harus dilalui sebelum akhirnya memutuskan untuk mengakhiri hubungan yang dipenuhi dengan kekerasan. Sekarang DD selalu berusaha untuk mengabari keluarganya sebagai proses untuk memperbaiki hubungan dengan keluarganya. DD memiliki harapan untuk sepenuhnya lepas dari bayangan mantan pacar yang kasar dan juga bisa melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

1. Wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran baik secara fisik, psikologis, seksual dan ekonomi mengalami kecemasan dalam kategori sedang dan tinggi.
2. Kecemasan yang timbul pada wanita korban kekerasan dalam pacaran, dapat dilihat dari simtom suasana hati berupa *bad mood*, merasa sedih, mudah kesal, mudah panik, mudah marah, perasaan tegang dan merasa cemas. Simtom kognitif berupa sering melamun, mudah khawatir dan lebih waspada. Simtom somatik berupa mudah berkeringat, gemetar, sakit kepala, sakit perut, mual dan merasa pusing. Simtom motor berupa perasaan tidak tenang, mudah merasa gugup dan kegiatan motorik menjadi tanpa tujuan.
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi strategi *coping* wanita korban kekerasan dalam pacaran adalah keyakinan, keterampilan dalam memecahkan masalah dan dukungan sosial dari orang terdekat.
4. Kekerasan yang terjadi dalam pacaran dapat membuat para korbannya merasa rendah diri dan tidak berdaya.
5. Subjek SF memilih bertahan dalam hubungannya sebagai bentuk *emotion focused coping* dengan mempertimbangkan keadaan yang mungkin lebih buruk dikemudian hari. Pertimbangan tersebut adalah tidak siap untuk memulai hubungan percintaan yang baru dan adanya rasa rendah diri karena SF sudah tidak perawan lagi. SF tidak

yakin ada laki-laki lain yang akan menerima subjek dalam kondisi tersebut.

6. Subjek FP memilih mengakhiri hubungannya sebagai bentuk *emotion focused coping*. FP tidak tahan dengan perilaku pacarnya yang terlalu posesif dan selalu mengakhiri perselisihan dengan kekerasan. FP sadar bahwa sebenarnya ia dapat hidup lebih baik meskipun tanpa pacarnya. FP juga berusaha menenangkan diri dengan cara memendam sendiri apa yang dirasakannya dan berusaha terlihat baik-baik saja agar orang lain tidak mengetahui bahwa dirinya pernah menjadi korban kekerasan dalam pacaran karena FP menganggap bahwa hal tersebut adalah aib. FP berharap dapat menjadi pribadi yang lebih baik lagi dan berusaha lebih mendekati diri pada Tuhan untuk mengurangi cemasnya. Namun jika terlanjur merasa cemas, FP berusaha untuk mengabaikan rasa cemasnya dengan cara tidur atau berkhayal bahwa masalah yang subjek alami dapat selesai dengan sendirinya.
7. Subjek AF memutuskan untuk berpisah dari pacarnya sebagai bentuk *emotion focused coping*, namun sampai saat ini subjek belum menemukan solusi yang tepat untuk mengatasi kecemasannya. Oleh sebab itu, sebisa mungkin AF berusaha menghindari pemicu cemas yang dirasakan dengan mengalihkan perhatiannya sebagai salah satu upaya untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan. AF juga belum siap jika harus meminta bantuan pada lembaga perlindungan perempuan karena belum siap dengan pandangan masyarakat jika mengetahui bahwa AF pernah menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Upaya lain yang dilakukan AF adalah minta ditemani oleh sepupu atau temannya agar tidak merasa sendiri, melakukan aktivitas seperti berkumpul, jalan-jalan ataupun sekedar berbincang dengan temannya serta berusaha menemukan makna positif dari pengalaman kekerasan yang dialami dalam hubungan subjek. AF berharap bahwa pengalaman dari hubungan yang pernah dijalani dapat membantu subjek menjadi pribadi yang lebih dewasa.
8. Subjek DD berani mengambil langkah tegas untuk mengakhiri hubungan dan meninggalkan pacarnya sebagai bentuk *problem focused coping*. Pertimbangan yang melatar belakangi keputusan tersebut adalah DD sudah lelah, merasa sakit yang amat sangat, dan tidak ingin hidup dengan kekerasan terus menerus. DD yakin

bahwa ia dapat menjalani hidupnya dengan lebih baik meski tanpa pacarnya.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi wanita korban kekerasan dalam pacaran, diharapkan dapat menurunkan atau menetapkan batas toleransi mengenai kekerasan yang dialami dalam hubungan pacaran. Artinya wanita diharapkan mampu menolak dengan tegas dan bersikap asertif/aktif mencari inisiatif untuk meminta bantuan pada pihak-pihak yang berkompeten jika terjadi kekerasan dalam hubungan pacaran.
2. Bagi wanita korban kekerasan dalam pacaran yang memutuskan untuk bertahan dalam hubungan yang dijalani dan memiliki rencana untuk menikah, diharapkan dapat melakukan konseling pada pihak yang profesional guna berkonsultasi mengenai pernikahan. Melalui konseling diharapkan wanita lebih paham mengenai perilaku tidak menyenangkan yang mungkin terjadi pada jenjang pernikahan sehingga dapat mencegah terjadinya kekerasan dalam rumah tangga (KDRT).
3. Bagi wanita korban kekerasan dalam pacaran yang memutuskan untuk mengakhiri hubungan, diharapkan dapat lebih mempersiapkan diri untuk menjalani kehidupan baru dengan cara menetapkan kriteria untuk calon pasangan yang diinginkan.
4. Bagi wanita korban kekerasan dalam pacaran yang memutuskan untuk mengakhiri hubungan namun merasa kesulitan untuk melupakan pengalaman kekerasan dalam pacaran (KDP) yang pernah dialami, diharapkan dapat mencari strategi *coping* yang lebih efektif dengan cara berkonsultasi terhadap pihak profesional guna menangani dampak yang dirasakan.
5. Bagi para praktisi, aktivis wanita, lembaga-lembaga yang memiliki visi dan misi untuk melindungi wanita, diharapkan dapat memberikan peranan dalam menanggulangi kekerasan dalam pacaran (KDP) melalui sosialisasi atau seminar untuk para wanita agar lebih waspada terhadap kekerasan yang mungkin saja terjadi dalam hubungan berpacaran berupa pemberian input pengembangan diri dan melibatkan harga diri positif bagi wanita.



6. Bagi masyarakat, diharapkan dapat memberi bantuan serta respon positif untuk para wanita yang diketahui pernah mengalami kekerasan dalam pacaran agar mereka tidak merasa rendah diri.
7. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk membahas mengenai kekerasan dalam pacaran, diharapkan dapat lebih berfokus pada pengetahuan masyarakat, khususnya para wanita mengenai kekerasan dalam pacaran, bagaimana strategi *coping* wanita yang memilih untuk bertahan dalam hubungan dengan kekerasan dan mengaitkan dengan *self esteem*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., & Hidayat, K. (2013). Pengaruh harga diri dan penalaran moral terhadap perilaku seksual remaja berpacaran. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 1-9.
- Durand, V. M., & David, H. B. (2006). *Intisari Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Diadiningrum, J. R., & Endrijati, H. (2014). Hubungan antara Sikap Asertivitas dengan Kecenderungan Menjadi Korban Kekerasandalam Pacaran pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3 (2), 97-102
- Erniwati. (2015). Kejahatan Kekerasan dalam Perspektif Kriminologi. *Mizani*, 25 (2), 101-112
- Khaninah, A. N., & Widjanarko, M. (2016). Perilaku Agresif yang Dialami Korban Kekerasan dalam Pacaran. *Jurnal Psikologi Undip*, 15 (2), 151-160
- Komisi Nasional Perempuan. (2017). *Lembar Fakta Catatan Tahunan (Catahu) Komnas Perempuan*. Jakarta: Komnas Perempuan.
- Lewis, S. F., & Fremouw, W. (2001). Dating Violence: A Critical Review of The Literature. *Clinical Psychology Review*, 21 (1), 105-127
- Mariyanti., & Yosevin, K. (2015). Model Strategi *Coping* Penyelesaian Studi sebagai Efek Stressor serta Implikasinya terhadap Waktu Penyelesaian Studi Mahasiswa Universitas Esa Unggul: Studi pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul yang Telah Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Psikologi*, 11 (2), 378-383
- Poerwandari, E. K. (2008). *Penguatan psikologis untuk menanggulangi kekerasan dalam rumah tangga dan kekerasan seksual: panduan dalam bentuk tanya jawab*. Jakarta: Program Studi Kajian Wanita Universitas Indonesia.
- Prospero, M., & Gupta, S. V. (2007). Gender Differences In The Relationship Between Intimate Partner Violence Victimization and The Perception of Dating Situations Among College Students. *Violence and victims*, 22 (4), 498-502
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction (sthed)*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Shambara, D. W., & Cahyati, I. Y. (2013). Tahapan Pengambilan Keputusan untuk Meninggalkan Hubungan Pacaran dengan Kekerasan pada Perempuan Dewasa Awal Ditinjau dari Stages of Change. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2 (2), 69-78
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Shinta, D. H., & Bramanti, D. C. (2007). Kekerasan dalam Rumah Tangga. Jakarta: LBH Apik & Aliansi Nasional Reformasi KUHP
- Subhan, Z. (2004). *Kekerasan terhadap Perempuan*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Sujadi, E. (2015). Konseling Pancawaskita untuk Membentuk *Problem Focused Coping*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3 (1), 7-15
- Sunarto, K. 2004. *Pengantar Sosiologi*. Jakarta: Lembaga Penerbit Fakultas Ekonomi
- Womens Health. (2011). *Violence Against Women*. Diakses dari <http://www.womenshealth.gov/violenceagainst-women/types-of-violence/dating-violence.cmf#a>.
- Zahra, G. P., & Milda, Y. (2017). Hubungan Antara Kekerasan dalam Berpacaran dengan Self Esteem pada Wanita Korban KDP di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 3 (2), 303-309.