

**STUDI KASUS MENGENAI STRATEGI *COPING STRESS*
PADA KORBAN *DATING VIOLENCE***

**STUDI KASUS MENGENAI STRATEGI *COPING STRESS* PADA
PEREMPUAN *EMERGING ADULTHOOD* KORBAN *DATING VIOLENCE*
YANG MEMPERTAHANKAN HUBUNGAN DENGAN PASANGANNYA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Menempuh Ujian Sarjana

Pada Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

Disusun Oleh :

NABILA NATAZA

190110090050



UNIVERSITAS PADJADJARAN

FAKULTAS PSIKOLOGI

JATINANGOR

2014

ABSTRAK

Pada usia *emerging adulthood*, pacaran merupakan awal dari penentuan pasangan hidup ke depannya. Munculnya konflik-konflik di dalam relasi ini adalah hal yang biasa, tetapi akan menjadi tidak biasa ketika terdapat kekerasan di dalamnya atau yang sering disebut sebagai kekerasan dalam pacaran (KDP) atau *dating violence*. *Dating violence* memiliki potensi untuk menimbulkan *stress* karena membahayakan kesejahteraan korban kekerasan. Namun terdapat individu yang memilih untuk tetap mempertahankan hubungan dengan pasangannya meskipun mengalami *dating violence*. Oleh karena itu peneliti berusaha mencari tahu bagaimana strategi *coping stress* yang dilakukan korban *dating violence* yang mempertahankan hubungan dengan pasangannya.

Responden dalam penelitian ini berjumlah tiga orang perempuan usia 18 – 25 tahun, merupakan korban kekerasan dalam pacaran, sudah menjalani hubungan pacaran selama minimal satu tahun dengan pasangannya, dan masih mempertahankan hubungan dengan pasangannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian studi kasus. Metode pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan observasi. Topik yang dibahas dalam penelitian ini adalah kekerasan yang dialami, proses penilaian kognitif, dan strategi *coping stress* berdasarkan teori dari Lazarus dan Folkman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga responden mengalami dua bentuk kekerasan, yaitu kekerasan verbal dan emosional dan kekerasan fisik. Seluruh responden menilai kekerasan yang mereka alami sebagai *harm/loss* dan *threat* dalam *stress appraisal*. Ketiga responden menggunakan baik *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping*, namun cenderung lebih dominan menggunakan *emotion-focused coping* dan setiap responden memiliki cara tersendiri dalam menghadapi kekerasan yang mereka alami.

Kata kunci : *coping stress, dating violence, emerging adulthood*

. **Pendahuluan**

- **Latar Belakang**

Pacaran pada masa dewasa awal merupakan hal yang penting sesuai dengan tugas perkembangannya. Pacaran pada usia dewasa awal tentu berbeda dengan pacaran pada usia remaja, dapat dikatakan bahwa pada tahap usia ini, pacaran merupakan awal dari penentuan pasangan hidup ke depannya. Akan tetapi kenyatannya relasi pacaran tidak selalu berjalan dengan baik. Munculnya konflik-konflik di dalam relasi ini adalah hal yang biasa, tetapi akan menjadi tidak biasa ketika terdapat kekerasan di dalamnya atau yang sering disebut sebagai kekerasan dalam pacaran (KDP) atau *dating violence*.

Menurut catatan Komnas Perempuan, sepanjang tahun 2013 terjadi 1.085 kasus *dating violence* dari total 8.315 kasus kekerasan terhadap perempuan di ranah domestik atau personal (www.komnasperempuan.or.id, 2013). Dari data Rifka Annisa, suatu organisasi perempuan di Yogyakarta, didapat fakta bahwa *dating violence* menempati posisi kedua setelah kekerasan dalam rumah tangga. Tercatat dari 1994-2011 (Januari-Oktober), Rifka Annisa telah menangani 4952 kasus kekerasan pada perempuan, posisi pertama kasus KDRT sebanyak 3274 kasus, dan posisi kedua kasus *dating violence* tercatat 836 kasus (2012, dalam rifkaanisa.blogdetik.com).

Dari berbagai bentuk *dating violence*, semuanya memiliki potensi untuk menimbulkan *stress* karena membahayakan kesejahteraan korban kekerasan, tetapi semuanya tergantung kepada bagaimana individu tersebut menilai setiap kejadian yang dialaminya dan bagaimana mereka menanggulangi tekanan yang dirasakannya. Berdasarkan hasil data awal, terdapat individu yang memilih putus ketika mengalami *dating violence*, namun terdapat pula individu yang memilih untuk mempertahankan hubungan dengan pasangannya meskipun mengalami *dating violence*.

Berdasarkan fakta dan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Bagaimana strategi *coping stress* yang dilakukan perempuan *emerging adulthood* korban *dating violence* yang mempertahankan hubungan dengan pasangannya”. Hal ini dilakukan sebagai respon dari semakin

meningkatnya angka kekerasan *dating violence* dan banyaknya dampak yang akan dirasakan oleh korban *dating violence* tersebut, khususnya pada perempuan pada masa *emerging adulthood*, karena pada tahap ini mereka sudah menjalin hubungan romantis untuk menentukan pasangan hidup.

- **Definisi Variabel**

Terdapat satu variabel yang akan digali lebih jauh di dalam penelitian ini, yaitu strategi *coping stress*. *Coping stress* adalah upaya perubahan kognitif dan tingkah laku secara terus menerus untuk mengatasi tuntutan eksternal dan/atau internal tertentu yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki oleh individu (Lazarus & Folkman, 1984).

- **Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan dinamika strategi *coping stress* yang digunakan para korban *dating violence*, serta ketersediaan dan kontribusi dari sumber-sumber yang mempengaruhi sehingga mereka tetap bertahan dengan pasangannya.

- **Kajian Pustaka**

1. *Stress*

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa stress terjadi apabila hubungan antara individu dan lingkungannya dinilai oleh individu sangat membebani atau melebihi sumber daya yang dimilikinya, serta membahayakan kesejahteraannya. Faktor faktor yang dapat menyebabkan *stress* disebut *stressor*. *Stress* tidak hanya tergantung pada kondisi eksternal, tetapi juga pada kerentanan konstitusional individu dan pada mekanisme pengolahan kognitifnya.

2. *Cognitive Appraisal*

Penilaian kognitif adalah proses relasi yang terjadi antara individu dengan karakteristik tertentu (nilai, motivasi, gaya berpikir, dan

penerimaan) serta karakteristik lingkungan yang harus diprediksi dan diinterpretasikan.

Mekanisme pengolahan kognitif yang berkaitan dengan proses terjadinya stres dan yang menentukan tindak lanjut individu terhadap situasi stres tersebut terdiri dari beberapa tahapan :

- *Primary Appraisal* : proses mental yang berhubungan dengan aktivitas evaluasi terhadap situasi yang dihadapi yaitu merupakan proses penentuan makna dari suatu peristiwa yang dialami individu. Peristiwa tersebut dapat dipersepsikan positif, netral, atau negatif oleh individu. Suatu stimulus atau situasi yang dihadapi oleh individu dapat dikategorikan sebagai berikut :
 - a. *Irrelevant* : stimulus yang terjadi dirasakan tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan individu, tidak bermakna, tidak ada keterikatan, sehingga diabaikan.
 - b. *Benign positive* : stimulus yang terjadi dihayati sebagai hal yang positif dan dianggap dapat meningkatkan kesejahteraan individu
 - c. *Stress appraisal* : penilaian ini terdiri atas :
 - *Harm/loss*
 - *Threat*
 - *Challenge*
 - *Secondary appraisal* : proses evaluasi yang berhubungan dengan bentuk penanggulangan yang akan dipilih, serta evaluasi terhadap sumber daya yang dimiliki, yang berkaitan dengan situasi dan pola penanggulangannya.
3. *Strategi Coping Stress*

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), strategi coping stress merupakan upaya perubahan kognitif dan tingkah laku secara terus menerus untuk mengatasi tuntutan eksternal dan/atau internal tertentu yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki oleh individu.

Coping dipandang sebagai suatu usaha untuk menguasai situasi tertekan, tanpa memperhatikan akibat dari tekanan tersebut. Namun *coping* bukan merupakan suatu usaha untuk menguasai seluruh situasi menekan

karena tidak semua situasi tersebut dapat benar-benar dikuasai. Maka, *coping* yang efektif untuk dilakukan adalah coping yang membantu seseorang untuk mentoleransi dan menerima situasi menekan dan tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazarus dan Folkman,1984).

Penanggulangan masalah (*coping*) adalah perubahan kognitif dan upaya tingkah laku secara konstan untuk mengatasi tuntutan eksternal atau internal tertentu yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya individu atau dengan kata lain, membahayakan *well-being* dirinya.

Individu cenderung menggunakan *problem-focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurut individu tersebut dapat dikontrolnya. Sedangkan menggunakan *emotion-focused coping* dalam menghadapi masalah-masalah yang menurutnya sulit untuk dikontrol (Lazarus dan Folkman,1984).

Terdapat dua strategi dalam *coping stress* :

a. *Problem-focused coping* : pada jenis *coping* ini pengendalian yang dilakukan adalah melalui mendefinisikan permasalahan, menghasilkan solusi alternatif untuk dapat mengatasi kerugian dan permasalahan yang dimunculkan dari situasi stres. Strategi *problem-focused coping* merupakan tindakan yang ditampilkan individu yang bertujuan untuk menimbulkan perubahan baik secara fisik, mental, maupun sosial terhadap hal yang menimbulkan stres tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). *Coping* ini dilakukan pada saat individu menilai bahwa situasi dapat diubah atau dengan tingkat ancaman yang sedang. Strategi penanggulangan ini diarahkan untuk mengatur dan mengubah masalah penyebab stres. Strategi ini terbagi dua jenis, yaitu :

- *Planful problem solving* : menggambarkan usaha pemecahan masalah dengan tenang dan berhati-hati disertai dengan pendekatan analisis untuk pemecahan masalah.

- *Confrontative coping* : menggambarkan reaksi aktif untuk merubah keadaan yang menggambarkan pula agresivitas dan pengambilan resiko.

b. *Emotion-focused coping* : strategi ini berfungsi untuk meregulasi respon emosional terhadap masalah. Pada usaha ini, sebagian besar terdiri dari proses-proses kognitif yang ditujukan pada pengukuran tekanan emosional dan termasuk strategi seperti penghindaran, perhatian selektif atau pemberian penilaian positif pada kejadian negatif. Strategi ini biasanya digunakan jika suatu situasi stres dinilai sebagai sesuatu yang tidak dapat diubah (*unchangeable*). Sebagian kecil strategi penanggulangan ini terdiri dari strategi-strategi kognitif yang ditujukan untuk menambah tekanan emosional. Bentuk-bentuk kognitif tertentu dari strategi penanggulangan ini mengarah pada perubahan cara pemaknaan suatu kejadian tanpa mengubah situasi objektif. Strategi ini terbagi menjadi enam jenis, yaitu :

- *Distancing* : menggambarkan reaksi melepaskan diri atau berusaha untuk tidak melibatkan diri dalam permasalahan, disamping menciptakan pandangan-pandangan yang positif.
- *Self-control* : menggambarkan usaha-usaha untuk meregulasi perasaan maupun tindakan.
- *Seeking social support* : menggambarkan usaha-usaha untuk mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional.
- *Accepting responsibility* : usaha-usaha untuk mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya.
- *Escape avoidance* : reaksi berkhayal dan usaha untuk menghindar atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi.
- *Positive reappraisal* : usaha untuk menciptakan makna yang positif dengan memusatkan pada pengembangan personal dan dengan melibatkan hal-hal yang bersifat religius.

Untuk mencapai strategi penanggulangan yang efektif diperlukan penggunaan kedua fungsi strategi penanggulangan tersebut (Lazarus dan Folkman, 1984).

4. Pacaran (*Dating*)

Straus (2004) mendefinisikan pacaran atau *dating* sebagai interaksi *dyadic*, termasuk didalamnya adalah mengadakan pertemuan untuk berinteraksi dan melakukan aktivitas bersama dengan keinginan secara eksplisit atau implisit untuk meneruskan hubungan setelah terdapat kesepakatan tentang status hubungan mereka saat ini.

5. *Dating Violence*

Peneliti *The University of Michigan Sexual Assault Prevention and Awareness Center* Burandt, Wickliffe, Scott, Handeyside, Nimeh & Cope (dalam Murray, 2007) mendefinisikan *dating violence* sebagai tindakan yang disengaja (*intentional*), yang dilakukan dengan menggunakan taktik *abusive* dan paksaan fisik untuk memperoleh atau mempertahankan kekuatan (*power*) dan kontrol (*control*) terhadap pasangannya.

6. *Emerging Adulthood*

Arnett (2000) memperkenalkan sebuah konsep periode perkembangan baru, yaitu usia 18 – 25 tahun yang disebut *emerging adulthood*. Usia ini merupakan usia dimana individu mengeksplorasi identitas mereka dalam hal pendidikan, pekerjaan, dan juga percintaan.

. **Metode Penelitian**

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian non-eksperimental melalui pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus.

- **Partisipan Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang dan ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria sebagai berikut :

1. Perempuan usia 18 – 25 tahun (*emerging adulthood*)

2. Mengalami *dating violence*, yaitu tindakan yang disengaja, yang dilakukan dengan menggunakan taktik *abusive* dan paksaan fisik untuk memperoleh atau mempertahankan kekuatan dan kontrol dari pasangannya dan mengalami minimal dua kali siklus kekerasan di dalam hubungannya. Menurut Lenore E. Walker (1979), seorang wanita yang dianggap mengalami kekerasan adalah wanita yang setidaknya mengalami dua siklus kekerasan.
3. Masih mempertahankan hubungan pacaran dengan pasangannya.
4. Masa pacaran minimal 1 tahun. Menurut Billingham, Riggs & O'Leary (dalam Luthra & Gidycz, 2006), *dating violence* lebih sering terjadi di hubungan yang lebih serius dan dalam durasi yang cukup lama yaitu setiap penambahan durasi 6 bulan, maka *violence* dalam hubungan tersebut akan semakin meningkat.
5. Bersedia untuk menjadi subjek penelitian dan diwawancara.

- **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di beberapa tempat di daerah Jakarta dan Bandung yang diminta oleh para responden pada bulan Desember 2013 – Maret 2014.

- **Alat Ukur**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan interview yang diadaptasi dan kemudian dilakukan modifikasi dari teori stress Lazarus dan Folkman (1984) yaitu *Ways of Coping* yang disesuaikan dengan situasi yang diteliti.

. **Pembahasan**

- **Responden 1**

Ciri utama kekerasan dalam pacaran salah satunya adalah pola yang membentuk siklus. Kekerasan yang terjadi di dalam kasus BL terjadi berulang kali dan membentuk suatu pola atau siklus tertentu dan cenderung meningkat

keparahannya dari waktu ke waktu. Pada awalnya BL mengalami kekerasan verbal dan emosional, yaitu ketika ia diludahi W di depan umum karena telat menepati janji untuk bertemu. Lalu kekerasan semakin meningkat ketika W mulai mencubit dan menyundut BL dengan rokok. Setelah itu tindak kekerasan semakin meningkat lagi ketika W mengetahui bahwa BL menyelingkuhinya. Semenjak saat itu, W mulai membatasi pergaulan dan aktivitas BL dengan ketat. Jika BL melanggar aturan yang diberikan pasangannya, maka akan memicu terjadinya kekerasan lain yang lebih parah.

Sebenarnya BL tidak mau dikekang baik dalam berpakaian, aktivitas, maupun pergaulan. Permasalahan ini merupakan hal yang paling sering memicu terjadinya tindak kekerasan, terutama kekerasan fisik, di dalam hubungan BL dengan pasangannya. BL merasa kesal ketika dilarang oleh W, namun alasan W melarangnya rasional sehingga pada awalnya BL mau menuruti larangan tersebut karena merasa bahwa tindakan yang dilakukannya juga memberikan andil dalam larangan yang diberikan W, ini menunjukkan bahwa BL menggunakan strategi *accepting responsibility*. Hal ini juga yang membuat BL menilai kembali kejadian dengan memberikan makna yang positif atau *positive reappraisal* karena alasan W dirasa benar oleh BL.

Setelah BL pikir kembali, sebenarnya alasan yang diberikan oleh W tidak masuk akal, karena larangan yang diberikan semakin lama semakin berlebihan. BL merasa bahwa ia tidak bisa terus menerus dilarang untuk pergi dengan teman-temannya karena BL menyadari bahwa ia juga membutuhkan teman. Hal tersebut membuat BL memilih untuk berbohong agar dapat pergi dengan teman-temannya.

Pada saat memilih untuk berbohong, maka BL menggunakan strategi *escape avoidance* dimana BL berusaha untuk menghindari atau melarikan diri dari masalah yang sedang dihadapi agar ia dapat tetap melakukan aktivitas yang ia inginkan. BL menyadari bahwa hal yang ingin ia lakukan tidak dibolehkan oleh pasangannya, sehingga BL mencari cara untuk tetap melakukan aktivitas yang ia inginkan tanpa terjadinya pertentangan diantara dia dan pasangannya untuk menghindari terjadinya luapan kemarahan. Fase ini disebut dengan *tension building phase*. Fase ini ditandai dengan miskinnya komunikasi dan adanya

ketegangan di antara pelaku dan korban kekerasan, serta adanya ketakutan munculnya luapan kemarahan dari pelaku. Pada fase ini, biasanya korban kekerasan berusaha untuk menenangkan pelaku dan selalu berusaha menghindari pertentangan dengan pelaku.

Kekerasan tidak akan muncul jika kebohongan BL tidak diketahui oleh W, namun jika BL ketahuan berbohong maka W akan marah dan muncul tindak kekerasan yang lebih tinggi tingkat keparahannya. Fase ini disebut sebagai *acting-out phase*. Fase ini ditandai dengan adanya luapan kemarahan dan terjadinya kekerasan terhadap korban kekerasan. Pada fase ini, pelaku kekerasan berusaha untuk menguasai pasangannya dengan menggunakan kekerasan. Hal tersebut menunjukkan bahwa tindak kekerasan dijadikan sebagai alat untuk dapat mengontrol pasangannya. Dalam kasus BL terlihat jelas bahwa W akan melakukan tindak kekerasan yang lebih parah jika BL melanggar aturan yang dibuatnya sehingga BL akan selalu berada di dalam aturan W. W tidak segan untuk melakukan kekerasan fisik sehingga menimbulkan kerugian fisik pada diri BL.

BL belajar dari pengalamannya bahwa jika ia tidak memancing emosi W, maka W tidak akan berlaku kasar, namun jika melakukan kesalahan maka tindak kekerasan yang ia terima akan semakin parah. BL menyadari bahwa kekerasan yang ia alami tidak lepas dari akibat kesalahannya sendiri yang tidak menuruti aturan dari W, ia tidak menyalahkan seluruhnya kepada W atas kekerasan yang ia alami selama ini. Menurut BL, W tidak akan melakukan kekerasan fisik jika ia tidak memancing emosi W, sehingga untuk mengurangi kekerasan yang ia alami, BL juga berusaha untuk selalu ada dalam aturan W dengan melakukan *self control*. Hal ini menunjukkan kembali *tension building phase* dimana BL berusaha untuk menghindari pertentangan yang mungkin terjadi, namun jika BL kembali melakukan kesalahan, maka akan terjadi tindak kekerasan, atau *acting-out phase*.

BL merasa serba salah ketika menghadapi W yang sedang marah. BL lebih memilih untuk diam dan tidak kembali marah ketika sedang dimarahi oleh W, hal ini termasuk ke dalam *self control* yang merupakan *emotion-focused coping*.

Perilaku diam yang dilakukan BL dianggap salah oleh W karena ia mengira BL tidak mendengarkan apa yang dikatakan W. BL pernah membentak W kembali ketika sedang dimarahi, hal ini pun juga dianggap salah oleh W. Tetapi jika BL melawan, maka imbas yang diterima BL lebih besar daripada jika BL diam saja. Perilaku melawan BL merupakan *confrontative coping* yang merupakan *problem-focused coping*. Hal ini menunjukkan bahwa BL mempertimbangkan tindakan apa yang lebih baik ia lakukan agar kekerasan yang ia alami tidak semakin parah. BL merasa lebih baik menghindar dan mengalah kepada W karena BL malas berbicara untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya, pilihan BL untuk melakukan hal tersebut merupakan strategi *escape avoidance* yang dilakukan BL dengan alasan untuk mencegah W agar tidak memukul dan main tangan. Ini kembali menunjukkan *tension building phase* dimana BL takut akan terjadi kekerasan sehingga untuk mencegahnya maka ia mengalah agar tidak terjadi pertentangan.

Pada saat terjadi kekerasan, BL merasa sakit hati dan tidak ingin bersama lagi dengan W, tetapi setelah kekerasan berakhir dan W meminta maaf, maka perasaan tersebut menghilang begitu saja. BL selalu memiliki keyakinan bahwa W akan berubah, karena setelah terjadi kekerasan biasanya W akan kembali baik. Fase ini disebut dengan *honeymoon phase*. Fase ini ditandai dengan adanya kasih sayang, permohonan maaf, dan berakhirnya kekerasan. Karena adanya fase inilah korban biasanya cenderung untuk bertahan karena melihat perubahan pelaku yang lebih menunjukkan perhatiannya dan berpikir bahwa kekerasan tidak akan terjadi lagi. Tetapi sebenarnya setelah fase ini berakhir, keadaan akan kembali pada fase pertama, yaitu *tension building phase*. Hal tersebut sesuai dengan yang terjadi di dalam kasus ini karena BL selalu berpikiran bahwa W suatu saat akan berubah walaupun pada kenyataannya BL menyadari bahwa hal tersebut tidak terjadi.

Pada saat awal berpacaran, masalah yang muncul diantara BL dan W tidak pernah ada penyelesaiannya, namun akhir-akhir ini terlihat usaha dari BL untuk mengubah keadaan tersebut dengan cara menggunakan strategi *problem-focused coping*. Usaha-usaha yang dilakukan BL untuk menyelesaikan masalah cukup memberikan perubahan sampai saat ini meskipun kekerasan yang dialami tidak

benar-benar hilang secara keseluruhan, namun terlihat jelas bahwa kekerasan yang dialami BL sangat berkurang.

- **Responden 2**

Masalah yang biasanya memicu terjadinya kekerasan fisik di dalam hubungan DR dan AD adalah AD yang sangat mudah meminta putus hubungan dengan DR tetapi DR selalu menolak untuk putus dengan AD. Munculnya permasalahan tersebut merupakan *tension building phase* dalam siklus kekerasan. Di dalam fase tersebut, DR cenderung untuk tidak menghindari pertentangan yang terjadi diantara dia dan AD, DR selalu memaksakan keinginannya untuk tidak putus sedangkan AD menginginkan hal yang sebaliknya, sehingga muncul tindak kekerasan dari AD, atau disebut sebagai *acting-out phase*.

Ketika diperlakukan kasar, DR menggunakan strategi *self control* dimana ia lebih memilih untuk diam dan menerima perlakuan AD. Setelah melakukan kekerasan fisik terhadap DR, AD menanggapi perlakuannya terhadap DR tersebut, ia merasa menyesal dan meminta maaf kepada DR dan mengajaknya untuk kembali berpacaran. Setelah kejadian tersebut, DR berpikir bahwa AD tidak akan mengulangi perbuatannya. Disini terlihat bahwa AD menunjukkan penyesalan dan kesedihan yang mendalam. Fase ini disebut sebagai *honeymoon phase*, dimana muncul permohonan maaf dan berakhirnya kekerasan. Fase ini membuat DR berpikir bahwa kekerasan tidak akan terjadi lagi, namun kenyataannya kekerasan masih terulang kembali.

Menurut DR, AD adalah orang yang sulit mengungkapkan perasaannya sehingga sering memendam apa yang ia rasakan. Hal tersebut membuat AD mudah meluap-luap kemarahannya walaupun disebabkan hal kecil ketika perasaannya sudah tidak terbendung lagi. DR akhirnya membicarakan dengan AD mengenai masalah AD yang sangat mudah meminta putus sehingga memicu kekerasan lainnya terjadi. Penjelasan dari AD yang DR dapatkan dari pembicaraan tersebut membuat DR lebih memahami keadaan AD dan lebih menerima perlakuan AD, karena memang AD orang yang temperamen. Hal ini yang mempengaruhi strategi *coping stress* yang dilakukan oleh DR. DR merasa bahwa ia tidak dapat mengubah keadaan karena memang AD adalah orang yang

seperti itu, sehingga jika DR masih ingin mempertahankan hubungannya dengan AD, maka DR yang harus menyesuaikan diri dengan keadaan tersebut. Sehingga dapat terlihat bahwa DR cenderung menggunakan *emotion-focused coping* dalam menanggulangi tekanan yang ia alami dalam hubungannya dengan AD.

Menyadari bahwa sikap kasar AD disebabkan oleh wataknya yang temperamen, maka tindakan yang dapat DR lakukan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan itu adalah *self control*, yaitu dengan berusaha untuk tidak membuat AD marah. Ketika sedang ada permasalahan, DR memberikan waktu kepada AD untuk sendiri agar saling menenangkan diri, lalu setelah keadaan lebih tenang baru DR mengajak AD berbicara. Tindakan DR untuk memberikan kesempatan AD untuk sendiri menunjukkan bahwa DR melakukan *distancing* dengan berusaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan dengan AD dan mengisi waktu untuk menenangkan dirinya sendiri dengan melakukan hal lain seperti *browsing* internet atau menonton film. Selain itu DR juga menggunakan strategi *seeking social support* dimana ia biasanya mencari teman untuk menceritakan keluh kesahnya. Jika diperlakukan kasar oleh AD, DR tidak merasa bahwa AD adalah orang yang kasar, ia lebih merasa bahwa ia pantas diperlakukan seperti itu karena telah melakukan kesalahan. Ketika merasa terbebani dengan permasalahan yang muncul di dalam hubungannya, DR cenderung untuk menggunakan strategi *accepting responsibility* dimana DR berusaha untuk mengakui peran dirinya dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba untuk mendudukan segala sesuatu dengan benar sebagaimana mestinya.

- Responden 3

Kejadian pertama RH mendapat perlakuan kasar dari pasangannya (W) disebabkan BL berbohong sehingga membuat W sangat marah lalu menamparnya. Setelah kejadian tersebut, W menjadi semena-mena terhadap RH, sejak saat kejadian itu RH mulai dikekang. Hal yang biasanya memicu kekerasan, baik verbal dan emosional maupun fisik, di dalam hubungan RH dan W adalah karena RH tidak menuruti larangan W. RH merasa kesal ketika ia dilarang oleh W.

Jika RH ingin tetap melakukan apa yang diinginkan, maka cara yang dapat RH lakukan ialah dengan melakukannya tanpa sepengetahuan W, atau disebut

dengan strategi *escape avoidance*. Ini merupakan *tension building phase* dimana RH menghindari pertentangan yang mungkin terjadi di dalam hubungannya. Jika W mengetahui bahwa RH melakukan larangannya secara diam-diam, maka akan masuk ke dalam *acting-out phase* dimana muncul tindak kekerasan lainnya, baik itu kekerasan verbal dan emosional maupun kekerasan fisik.

Ketika mendapatkan kekerasan fisik, RH selalu berusaha membalas perlakuan kasar dari W, entah itu dengan memarahi W ataupun dengan memperlakukan W dengan kasar juga sampai RH kehabisan tenaga. Hal ini menunjukkan RH menggunakan strategi *confrontative coping*. W akan terus melakukan kekerasan sampai RH kehabisan tenaga dan benar-benar tidak dapat membalas kembali. Ketika W melihat RH sudah menangis dan lemas maka W akan diam, lalu langsung memeluk dan meminta maaf kepada RH. Ini menunjukkan adanya *honeymoon phase* siklus kekerasan dalam hubungan RH dan pasangannya. Namun setelah fase ini berakhir, maka akan kembali ke fase awal lagi, yaitu *tension building phase*. Hal ini sejalan dengan pengalaman yang diceritakan oleh RH. RH mengatakan bahwa kekerasan fisik yang ia terima lebih dari sepuluh kali dengan perlakuan yang berbeda-beda di setiap kejadiannya. Kejadian yang berulang mengindikasikan bahwa kekerasan yang terjadi di dalam hubungan RH dan W membuat suatu siklus.

RH menggunakan *problem-focused coping* dalam usaha untuk menyelesaikan masalah kekerasan fisik yang terjadi di dalam hubungannya. RH memutuskan W ketika W masih melakukan kekerasan fisik terhadap RH. Setelah diputuskan oleh RH, W menyesali dan berjanji tidak akan mengulangi perbuatannya, lalu meminta RH untuk kembali berpacaran dengannya. Semenjak kembali berpacaran, W menepati janjinya untuk tidak melakukan kekerasan fisik terhadap RH.

RH pun juga melakukan strategi *problem-focused coping* untuk mengurangi larangan yang diberikan oleh W. RH dan W membicarakan mengenai saling kekang-mengekang diantara mereka. Ini menunjukkan strategi *planful problem solving* karena RH membicarakan dengan pasangannya mengenai masalah

larangan-larangan yang terdapat di dalam hubungan mereka, sehingga aturan yang ada diperbaiki dan disepakati kedua belah pihak.

Dalam kasus RH terlihat bahwa RH cenderung untuk mengubah atau menyelesaikan masalah yang ia hadapi. Hal tersebut dapat dilihat dari berkurangnya kekerasan yang dialami oleh RH. Disamping strategi *problem-focused coping* yang dilakukan oleh RH, RH juga tetap menggunakan strategi *emotion-focused coping* dalam menanggulangi tekanan dari luar yang tidak dapat ia ubah atau kuasai.

- **Pembahasan Seluruh Responden**

Seluruh responden mengalami dua bentuk kekerasan, yaitu kekerasan verbal dan emosional serta kekerasan fisik, tidak ada responden yang mengalami kekerasan seksual. Kekerasan yang pertama kali dialami oleh BL merupakan kekerasan verbal dan emosional, tetapi DR dan RH mengalami kekerasan fisik terlebih dahulu sebelum mengalami kekerasan verbal dan emosional. Menurut tingkatannya, kekerasan verbal dan emosional merupakan kekerasan dengan tingkat yang paling rendah dan merupakan gerbang awal terjadinya kekerasan dalam bentuk lainnya, yaitu kekerasan fisik dan seksual. Namun dalam dua kasus yang dipaparkan dalam penelitian ini ditemukan bahwa ternyata kekerasan dalam pacaran tidak selalu diawali dengan kekerasan verbal dan emosional.

Menurut Billingham, Riggs & O'Leary (dalam Luthra & Gidycz, 2006) *dating violence* lebih sering terjadi di hubungan yang lebih serius dan dalam durasi yang cukup lama yaitu setiap penambahan durasi 6 bulan, maka *violence* dalam hubungan tersebut akan semakin meningkat. Sejalan dengan teori tersebut, diantara ketiga responden, BL adalah responden dengan usia pacaran yang paling lama dan mengalami tindak kekerasan yang paling beragam dengan frekuensi yang cukup tinggi.

Ciri pertama dari kekerasan dalam pacaran ialah adanya pola yang membentuk siklus, hal tersebut dapat dilihat dari kasus yang dialami ketiga responden. Kekerasan yang mereka alami terjadi berulang kali dengan melalui ketiga fase yaitu *tension building phase*, *acting out phase*, dan *honeymoon phase*. Ciri yang kedua adalah adanya kekuatan dan kontrol (*power and control*) dari

pasangan. Hal tersebut juga terdapat pada pengalaman ketiga responden, baik itu kontrol dalam hal pergaulan, aktivitas, berpakaian, dan tuntutan untuk menjadi sosok yang diinginkan pasangan.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stress tidak hanya dipandang sebagai stimulus respon saja, tetapi merupakan hasil interaksi antara kondisi stimulus di lingkungan dan respon yang ditimbulkan oleh kondisi-kondisi tersebut. Stress terjadi apabila hubungan antara individu dan lingkungannya dinilai oleh individu sangat membebani atau melebihi sumber daya yang dimilikinya, serta membahayakan kesejahteraannya.

Faktor faktor yang dapat menyebabkan stress disebut *stressor*. Stress tidak hanya tergantung pada kondisi eksternal, tetapi juga pada kerentanan konstitusional individu dan pada mekanisme pengolahan kognitifnya. Seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya, kekerasan dalam pacaran memang membahayakan kesejahteraan korbannya, ketiga responden mengalami kerugian fisik dan tekanan batin akibat kekerasan yang mereka alami. Sehingga dapat dikatakan bahwa dalam ketiga kasus ini kekerasan yang dialami responden merupakan *stressor*.

Ketiga responden menilai keadaan yang mereka hadapi sebagai *stress appraisal*. Namun diantara tiga macam *stress appraisal*, kekerasan yang mereka alami dinilai sebagai *threat* dan *harm/loss*. Tidak ada yang merasa kekerasan yang dialami sebagai *challenge*. Kekerasan yang dilakukan pasangan ketiga responden terhadap para responden dinilai berbeda-beda pada setiap orangnya, tidak semua situasi akan dinilai sama pada setiap responden. Ketika mendapatkan kekerasan fisik, muncul emosi negatif yang dirasakan oleh ketiga responden, namun emosi yang dirasakan berbeda-beda. BL merasa sakit hati dan kecewa ketika mendapatkan kekerasan fisik dari pasangannya, RH merasa sedih pada awalnya namun menjadi marah ketika perlakuan tersebut berulang kali ia rasakan, sedangkan DR lebih sering merasa sedih meskipun kadang-kadang juga merasa muak.

Meskipun mengalami bentuk kekerasan yang sama, perilaku kekerasan yang diterima oleh tiap responden berbeda-beda. Diantara ketiga responden, hanya DR

yang tidak dibatasi pergaulan dan aktivitasnya, hal tersebut yang membedakan strategi yang digunakan DR dengan kedua responden lainnya dalam mengatasi masalah. BL dan RH menggunakan strategi *escape avoidance* terutama untuk mengatasi masalah ini dan terlihat bahwa DR tidak menggunakan strategi *escape avoidance* sama sekali di dalam menghadapi setiap permasalahan dalam hubungannya.

Terdapat kesamaan dalam kasus BL dan RH terkait dengan masalah membatasi pergaulan dan aktivitas. Masalah tersebut sama-sama memicu terjadinya kekerasan lain yang lebih parah karena BL dan RH tidak menuruti larangan pasangan mereka masing-masing. Mereka lebih memilih untuk berbohong (*escape avoidance*) agar dapat melakukan hal yang mereka inginkan dibandingkan memberitahunya kepada pasangan. Hal tersebut membuat pasangan mereka marah sehingga akhirnya memicu terjadinya tindak kekerasan yang lain. Dalam kasus ini, terlihat bahwa kepercayaan merupakan hal yang penting dalam suatu hubungan, ketika pasangan merasa tidak percaya atau takut dibohongi, kecenderungan pasangan untuk membatasi pergaulan maupun aktivitas akan semakin ketat.

Secara garis besar, ketiga responden menggunakan baik strategi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. BL dan DR cenderung lebih menggunakan *emotion-focused coping* dibandingkan *problem-focused coping*, tetapi RH melakukan sebaliknya. Hal tersebut mempengaruhi kekerasan dalam pacaran di dalam hubungan ketiga responden. Kekerasan fisik yang dialami RH tidak terjadi lagi setelah satu tahun hubungannya karena RH melakukan *coping* yang berfokus pada masalah, RH berusaha untuk mengubah keadaan dalam mengatasi hal yang membuatnya *stress*. Sedangkan dalam kasus BL dan DR, mereka cenderung berusaha mengatasi *stress* untuk mengatur respon emosional untuk menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi yang dianggap penuh tekanan, dalam hal ini adalah kekerasan yang mereka alami.

Dukungan sosial merupakan sumber daya dari lingkungan yang berperan cukup besar dalam usaha korban kekerasan menanggulangi tekanan yang ia alami.

Tidak mudah bagi korban kekerasan untuk menceritakan kekerasan yang mereka alami, seperti data yang telah didapat, korban hanya menceritakan kekerasan yang ia alami kepada satu sampai tiga orang yang benar-benar mereka percaya. Ketiga responden merasa lega dan lebih tenang setelah menceritakan pengalamannya kepada orang lain. Selain dukungan emosional, ketiga responden mendapatkan bantuan berupa saran, terutama saran untuk memutuskan pasangannya, tetapi ketiga responden tidak ada yang menghiraukan saran tersebut dan memilih untuk tetap bertahan dengan pasangannya.

Kekerasan yang dialami ketiga responden sudah mulai berkurang namun disebabkan hal yang berbeda. Kekerasan dalam hubungan BL dan RH mulai berkurang ketika mereka bersikap tegas untuk memutuskan hubungan dengan pasangannya. Walaupun akhirnya kembali berpacaran, kekerasan yang mereka alami mulai berkurang dan menurun tingkat keparahannya, dalam kedua kasus tersebut sudah tidak terjadi lagi kekerasan fisik. Ketegasan dan keberanian korban merupakan hal yang paling dibutuhkan dalam usaha untuk mengurangi kekerasan yang terjadi. Ketika pasangan BL dan RH merasa bahwa BL dan RH benar-benar meninggalkan mereka karena kekerasan yang dialami, mereka baru berusaha untuk memperbaiki perilakunya dan hal tersebut dapat dirasakan BL dan RH hingga saat ini. Sedangkan dalam kasus DR, saat ini memang kekerasan yang dialami sedang berkurang, namun hal tersebut tidak dapat dipastikan apakah akan terjadi lagi karena saat ini memang frekuensi pertemuan DR dan pasangannya sangat rendah karena disibukkan dengan kegiatan masing-masing.

. **Kesimpulan**

- Ketiga responden mengalami dua bentuk kekerasan, yaitu kekerasan verbal dan emosional serta kekerasan fisik, tidak ada responden yang mengalami kekerasan seksual.
- Kekerasan dalam pacaran tidak selalu diawali dengan kekerasan verbal dan emosional.

- Kekerasan yang dialami ketiga responden terjadi berulang kali dengan melalui ketiga fase yaitu *tension building phase*, *acting out phase*, dan *honeymoon phase*.
- Dalam kasus ketiga responden terlihat adanya kekuatan dan kontrol dari pasangannya masing-masing karena adanya tuntutan, larangan, ataupun aturan dalam hal pergaulan, aktivitas, dan berpakaian dari pasangan ketiga responden.
- Ketiga responden menilai keadaan yang mereka hadapi sebagai *stress appraisal*. Namun diantara tiga macam *stress appraisal*, kekerasan yang mereka alami dinilai sebagai *threat* dan *harm/loss*. Tidak ada yang merasa kekerasan yang dialami sebagai *challenge*.
- Kepercayaan merupakan hal yang penting dalam suatu hubungan, ketika pasangan merasa tidak percaya atau takut dibohongi, kecenderungan pasangan untuk membatasi pergaulan maupun aktivitas akan semakin ketat.
- Secara garis besar, ketiga responden menggunakan baik strategi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* dapat membuat kekerasan yang dialami berkurang, namun dalam mempertahankan hubungan maka *emotion-focused coping* digunakan untuk menanggulangi tekanan yang tidak dapat dikuasai oleh responden.
- Dukungan sosial merupakan sumber daya dari lingkungan yang berperan cukup besar dalam usaha korban kekerasan menanggulangi tekanan yang ia alami.
- Ketegasan dan keberanian korban merupakan hal yang paling dibutuhkan dalam usaha untuk mengurangi kekerasan yang terjadi.

. **Daftar Pustaka**

- Lazarus, R. & Folkman, S. 1984. *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer
- Kerlinger, Fred N. 2004. *Asas-asas Penelitian Behavioral Ed. 3*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

Murray, Jill. 2007. *But I love Him*. HarperCollins e-book.

Papalia, D.E., Sterns, H.L., Feldman, R.D. & Camp, C. J. (2007). *Adult Development And Aging*. New York : McGraw-Hill

Sarafino, E.P., 2006. *Health Psychology*. 5thed. New York: John Wiley and Sons.

Strauss, A. & Corbin, J. 1990. *Basics of Qualitative Research : Grounded Theory Procedures and Techniques*. Newbury Park, CA : Sage Publications, Inc.

Straus, M.E. 2004. *Prevalence of Violence Against Dating Partners by Male and Female University Students Worldwide*.

<http://www.okstate.edu/ag/agedcm4h/academic/aged5980a/5980/newpage15.htm>

<http://nasional.kompas.com/read/2012/11/23/12045835/St.Kekerasan.dalam.Pacaran.Meningkat>

<http://news.detik.com/read/2010/01/06/131830/1272653/10/tahun-2009-kasus-kekerasan-dalam-pacaran-meningkat>

<http://rifkaanisa.blogdetik.com/2012/10/23/kekerasan-dalam-pacaran-dating-violence/>