
**STRATEGI COPING PADA MAHASISWA KORBAN KEKERASAN
DALAM PACARAN**

Sabrina Dea Raharjo¹, Mochamad Widjanarko²
sabrinadea09@gmail.com¹, m.widjanarko@umk.ac.id²
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendalami pengalaman mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran, khususnya terkait strategi coping para korban. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 3 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria yang telah ditetapkan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu fenomenologi dan menggunakan metode pengumpulan data dengan wawancara. Metode yang digunakan untuk memvalidasi data adalah metode triangulasi. Hasil analisis penelitian ini berdasarkan temuan yang bermakna dari pengalaman subjek. Ketiga subjek mengalami kesamaan yaitu kekerasan dalam bentuk verbal. Ada korban yang juga mengalami kekerasan seksual dan ada yang fisik. Strategi coping yang dilakukan ketiga subjek cenderung berfokus pada usaha untuk mengurangi emosi negatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa korban kekerasan dalam pacaran perlu untuk memiliki strategi coping yang baik agar lepas dari belenggu yang merugikan diri sendiri.

Kata Kunci: Kekerasan Dalam Pacaran, Strategi Coping Dan Mahasiswa.

Abstract

This study aims to explore the experiences of student victims of dating violence, especially related to the coping strategies of the victims. The subjects in this study were 3 people who were selected using purposive sampling technique with predetermined criteria. The approach used in this research is phenomenology and uses data collection methods with interviews. The method used to validate the data is the triangulation method. The results of this research analysis are based on meaningful findings from the subject's experience. The three subjects experienced similarities, namely violence in verbal form. There are victims who also experience sexual violence and some are physical. The coping strategies carried out by the three subjects tend to focus on efforts to reduce negative emotions. The results of this study indicate that victims of dating violence need to have good coping strategies in order to escape from self-defeating shackles.

Keywords: Dating Violence, Coping Strategies and College Students.

PENDAHULUAN

Tahap perkembangan remaja akhir hingga dewasa awal dalam dunia pendidikan biasa disebut dengan mahasiswa. Mahasiswa biasanya dalam rentan usia 18-25 tahun. Periode transisi dari masa remaja akhir ke dewasa awal juga disebut juga dengan istilah *emerging adulthood* dimana individu melakukan eksplorasi dan eksperimen terhadap diri dan lingkungan (Santrock, 2012). Salah satu bentuk eksplorasi yang dilakukan individu pada masa tersebut adalah eksplorasi identitas seperti menjalin hubungan romantis dengan orang lain. Menjalinkan hubungan romantis diharapkan dapat membantu individu dalam mempersiapkan diri untuk memasuki tahapan perkembangan selanjutnya. Selain itu, melalui eksperimen dan eksplorasi yang dilakukan dalam hubungan romantis diharapkan dapat mengarahkan individu tersebut menuju ke arah yang lebih positif (Arnett, 2014). Biasanya, individu akan mencari tahu dan menentukan suatu pilihan yang sesuai dengan dirinya dan akan berkomitmen terhadap hubungan tersebut. Hubungan romantis ini di Indonesia biasa dikenal dengan istilah pacaran.

Melalui hubungan pacaran, biasanya dua individu menjalin keakraban satu sama lain dengan saling memberikan perasaan emosional yang positif, seperti perhatian, rasa sayang dan peduli satu sama lain. Selain itu, dalam pacaran biasanya juga terjadi konflik atau permasalahan. Konflik atau permasalahan dalam hubungan pacaran dapat memicu munculnya emosi negatif dan dapat berujung ke arah perbuatan yang melampaui batas, seperti tindak kekerasan. Adanya fenomena tindak kekerasan dalam hubungan pacaran tentunya sudah bukan lagi menjadi hal yang baru atau asing lagi. Beberapa istilah kekerasan dalam pacaran (KDP) yaitu biasa disebut *dating violence* dan atau *intimate partner violence*. Hal ini tentu menjadi suatu kesenjangan antara ideal dan realita dalam menjalin hubungan romantis, yang mana seperti disebutkan di atas diharapkan dengan menjalin hubungan romantis dapat membantu individu mengarah ke hal yang positif, tetapi realitanya tidak sedikit individu mendapat hal yang sebaliknya yaitu mengalami kekerasan dalam pacaran.

Berdasarkan data pengaduan Komnas Perempuan sepanjang tahun 2022 menunjukkan bahwa kekerasan yang dilakukan oleh mantan pacar tercatat ada 713 kasus yang diadukan, kemudian kekerasan terhadap istri tercatat 622 kasus, kekerasan dalam pacaran tercatat 422 kasus, kekerasan terhadap anak perempuan tercatat 140 kasus, kekerasan mantan suami tercatat 90 kasus, dan kekerasan lain seperti : kekerasan terhadap menantu, sepupu, kakak/adik ipar atau kerabat lain tercatat 111 kasus (Komnas, 2023). Hal yang menarik dari catatan tahunan yang dilakukan oleh Komnas Perempuan adalah kasus kekerasan yang dilakukan oleh mantan pacar menduduki peringkat pertama pada kelompok kekerasan yang terjadi di ranah personal. Sehingga kekerasan dalam pacaran menjadi fenomena yang patut menjadi perhatian karena sesungguhnya tidak boleh ada satu perempuan pun yang berhak mendapatkan perlakuan kasar dari siapapun, terlebih dari sosok yang berkomitmen untuk menjalin hubungan romantis.

Beberapa bentuk kekerasan dalam pacaran, diantaranya kekerasan verbal, fisik, seksual, ekonomi dan cyber (Ayu, Hakimi, & Hayati, 2012; Vagi, Olsen, Basile, & Vivolo, 2015; Yahner, Dank, Zweig, & Lachman, 2015; Wincentak, Connolly, & Card, 2017). Kekerasan dalam bentuk verbal sebagai contoh memaki, mempermalukan pasangan di depan umum, membentak, cemburu yang berlebihan dan sebagainya. Sementara kekerasan dalam bentuk fisik adalah perilaku yang dapat menyakiti anggota tubuh pasangan, sebagai contoh menjambak, menendang, memukul, menampar, mencubit dan sebagainya. Kekerasan seksual sebagai contoh dipaksa mencium atau melakukan hubungan seksual dan segala perilaku yang memaksa menyentuh tubuh pasangan. Kekerasan ekonomi sebagai contoh meminta uang atau barang secara paksa tanpa mengembalikannya. Sedangkan kekerasan cyber, bentuk kekerasan yang tergolong baru ini biasanya perilaku menyakiti yang dilakukan melalui suatu media seperti media sosial atau bentuk kekerasan yang tidak dilakukan secara langsung pada saat tatap muka.

Penyebab terjadinya kekerasan dalam pacaran dapat dipicu dari berbagai faktor, antara lain pola asuh dan lingkungan keluarga yang kurang menyenangkan (Wulandari, 2015). Kurangnya perhatian dari orangtua dapat menyebabkan individu mencari perhatian dari luar rumah pada kasus ini yaitu mencari perhatian dari pasangan yang kadang melalui cara yang kurang tepat untuk mendapatkan perhatian tersebut. Faktor lainnya yaitu pengaruh media masa (Sari, 2015). Media masa terdiri dari media cetak, media elektronik dan media sosial. Paparan media sosial yang kurang bijak dapat memicu terjadinya kekerasan dalam pacaran. Kemudian, faktor kepribadian dominan dan peran jenis kelamin (Aquado & Martines, 2015). Artinya, ketimpangan gender dimana laki-laki umumnya merasa lebih kuat dan berkuasa atas perempuan dapat menjadi salah satu faktor terjadinya kekerasan dalam pacaran. Vagi, Olsen, Basile dan Viivolo menunjukkan dalam penelitiannya bahwa remaja wanita memiliki prevalensi lebih tinggi mengalami kekerasan dalam pacaran jika dibandingkan dengan remaja pria.

Peneliti melakukan wawancara awal atau preliminary kepada tiga narasumber yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Wawancara pertama dilakukan pada tanggal 4 November 2023 dengan narasumber GO. Berdasarkan wawancara tersebut narasumber GO memberikan pernyataan bahwa Ia mengalami kekerasan fisik yang dilakukan oleh mantan pacarnya. Wawancara selanjutnya, dengan narasumber NO memberikan pernyataan bahwa Ia mengalami kekerasan dalam pacaran berupa verbal seperti direndahkan dan dihina oleh mantan pacarnya. Pada hari berikutnya, yaitu tanggal 5 November 2023 peneliti melakukan wawancara dengan narasumber DM. Berdasarkan wawancara tersebut, narasumber DM memberikan pernyataan bahwa Ia mengalami kekerasan dalam pacaran berupa kekerasan seksual.

Fenomena kekerasan dalam pacaran tentu saja akan menimbulkan dampak negatif. Menurut Safitri & Sama'i (2013) dampak kekerasan dalam pacaran berupa dampak psikologis, dampak seksual, dampak fisik dan dampak sosial. Dampak psikologis, korban menjadi trauma atau benci dengan laki-laki yang berujung takut untuk menjalin hubungan dengan laki-laki. Selain itu korban bisa mengalami depresi, stres dan kecemasan. Kemudian dampak seksual, dapat berupa paksaan melakukan kontak fisik berkonotasi seksual yang dapat berakibat hamil di luar nikah. Sedangkan dampak fisik, dapat berupa cedera atau luka fisik seperti lebam, memar, dan patah tulang. Dampak sosial, ketika korban merasa direndahkan oleh pasangan dapat menimbulkan dampak menjadi tidak percaya diri di lingkungan sosialnya. Selain itu, dampak dari kekerasan dalam pacaran dapat mempengaruhi kesejahteraan individu dan performa akademik pada korban yang sedang menjalani studi (Kaukinen, 2014).

Pada keadaan seperti itu, tentu saja korban kekerasan dalam pacaran membutuhkan suatu strategi coping. Menurut Lazarus & Folkman (Mashudi & Toanto, 2012) mendefinisikan coping adalah suatu proses dimana individu didorong untuk berusaha mengatur kesenjangan antara situasi yang menekan dengan kemampuan individu dalam mengatasi situasi tersebut. Secara garis besar strategi coping terbagi menjadi dua, yaitu emotion focused coping dan problem focused coping. Menurut Lazarus & Folkman (Mashudi & Toanto, 2012) emotion focused coping adalah strategi yang digunakan cenderung berfokus pada respon secara emosional, sebagai contoh ketika dihadapkan situasi yang menekan individu berfokus untuk berusaha mengurangi emosi negatif yang dirasakan. Misalnya, dengan menghindari masalah, menyalahkan diri sendiri, menyesal akan keputusan diri sendiri dan mencari dukungan emosional. Sedangkan problem focused coping adalah strategi coping yang berfokus pada masalah yang sedang dihadapi. Disebut juga dengan istilah strategi kognitif, yaitu individu akan mengambil tindakan untuk mengatasi masalah tersebut melalui proses berpikir yang logis.

Penelitian terdahulu terkait kekerasan dalam pacaran dilakukan oleh Safitri Arianti (2019) dalam judul Bentuk Pertahanan Diri dan Strategi Coping Mahasiswa Korban Kekerasan dalam Pacaran. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi dari salah satu universitas di Yogyakarta.

Hasil dari penelitian tersebut mengimplikasikan bahwa korban kekerasan dalam pacaran penting untuk memiliki bentuk pertahanan diri dan strategi coping yang tepat.

Selanjutnya, Sholikhah dan Masykur (2020) dalam penelitiannya yang berjudul Atas Nama Cinta, Ku Rela Terluka. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi salah satu universitas di Semarang. Hasil dari penelitian ini mengungkap bahwa alasan subjek bertahan dalam situasi yang tidak menguntungkan dikarenakan kenyamanan yang diberikan oleh pacar, pacar sebagai pemenuh kebutuhan dan subjek sudah kehilangan keperawanan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang fenomena sosial kekerasan dalam pacaran yang dapat terjadi pada siapa saja tidak terkecuali pada mahasiswa. Mengacu pada penelitian di atas, pada penelitian kali ini selain berfokus dalam mengeksplorasi bagaimana strategi coping korban kekerasan dalam pacaran, juga akan menggali informasi tentang alasan bertahan dalam hubungan serta usaha yang dilakukan untuk lepas dari hubungan tersebut. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswi salah satu universitas di Kudus.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena mengenai apa yang dialami oleh subjek peneliti, seperti perilaku, persepsi, motivasi dan tindakan secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk bahasa dan kata-kata pada konteks alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode (Moleong, 2016). Responden dalam penelitian ini ditentukan dengan metode purposive sampling, yaitu penentuan responden berdasarkan ketetapan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun ciri khusus yang ditetapkan adalah :

- 1) Seorang perempuan
- 2) Rentan usia dewasa awal (18-25 tahun)
- 3) Mengalami kekerasan dalam pacaran kurun waktu 1 tahun terakhir
- 4) Sudah mengakhiri hubungan pacaran tersebut

Metode penelitian kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini yaitu fenomenologi. Hasbiansyah (2008) fenomenologi merupakan metode penelitian kualitatif yang bersumber dari kesadaran atau cara untuk menginterpretasikan suatu objek atau peristiwa secara sadar. Kesadaran pengalaman manusia merupakan faktor penting dalam penelitian sehingga diperoleh makna atas pengalaman yang telah dilalui.

Oleh karena itu, pada penelitian ini menggunakan metode fenomenologi dikarenakan akan menggali lebih dalam pengalaman para narasumber berdasarkan pengalaman pribadi sebagai korban kekerasan dalam berpacaran. Selain itu, para narasumber sadar betul bahwa mereka adalah korban kekerasan dalam berpacaran. Sehingga nantinya data yang diperoleh adalah fakta.

HASIL PENELITIAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan, perbedaan dan persamaan ketiga informan dalam menggunakan strategi coping saat dihadapkan dengan permasalahan khususnya kekerasan dalam pacaran. Pada aspek problem focused coping, khususnya sub aspek planull problem solving. Jika dianalisa lebih lanjut informan DM dan NO memiliki persamaan tidak menunjukkan adanya strategi coping dengan menggunakan planull problem solving. Sedangkan pada informan GO sebaliknya.

Kemudian pada sub aspek confrontative, ketiga informan memiliki persamaan melakukan strategi coping dengan menggunakan confrontative yaitu adanya Tindakan yang bertentangan dengan aturan dan menyebabkan resiko lebih besar. Informan DM dan GO memiliki persamaan yaitu melempar benda di sekitar. Sedangkan informan NO, melakukan self harm atau melukai diri sendiri. Ketiganya mengalami kerugian untuk diri sendiri dan respon pasangan menjadi lebih semena-mena.

Selanjutnya pada sub aspek seeking social support, informan GO dan NO menunjukkan persamaan yaitu membutuhkan dukungan sosial pada saat mengalami kekerasan dalam pacaran. Informan GO dan NO membutuhkan saran dan motivasi dari teman terdekat agar merasa lebih tenang dalam menghadapi masalah. Sedangkan pada informan pertama terjadi sebaliknya. Informan DM tidak merasa membutuhkan dukungan sosial untuk tempat bercerita. Hal ini dikarenakan adanya rasa takut dan malu untuk menceritakan apa yang dialaminya.

Pada aspek emotion focused coping, khususnya pada sub aspek positive reappraisal ketiganya memiliki persamaan yaitu menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri. Pada hal ini ketiga informan menjadi lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Ketiganya merasa lebih tenang dan dapat berpikir jernih setelah lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dibandingkan sebelumnya. Hal yang membedakan dari ketiga informan adalah informan NO, merasa bahwa hal ini konsekuensi akan pilihannya sendiri sehingga ia harus bertanggungjawab untuk menyelesaikan masalah tersebut secara baik. Informan GO, masih berusaha untuk menerima apa yang terjadi terhadapnya dengan mempertimbangkan baik buruknya. Sedangkan pada informan DM, tidak dapat menerima perlakuan pasangan dan apa yang menimpa dirinya.

Kemudian pada sub aspek accepting responsibility, ketiga informan memiliki kesamaan yaitu adanya kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi dan adanya usaha untuk mendudukkan segala sesuatu sebagaimana mestinya. Meskipun ketiganya sama-sama tidak membuahkan hasil dan berujung pada perpisahan. Selanjutnya pada sub aspek self controlling, informan GO dan NO memiliki kesamaan adanya pengendalian emosi maupun tindakan. Sedangkan pada informan DM, kurang mampu meregulasi diri baik secara emosi maupun tindakan.

Kemudian pada sub aspek distancing, ketiga informan memiliki kesamaan yaitu melakukan coping dengan menghindari masalah atau pasangan. Hal ini dilakukan dengan memutuskan komunikasi dan berusaha untuk menghindari bertemu pasangan. Informan DM merasa usahanya tersebut sia-sia dikarenakan pasangan selalu mengikuti kemanapun. Sedangkan informan NO meskipun berusaha menghindar dan tampak baik-baik saja tetap kepikiran dan membuatnya sedih.

Analisa terakhir, pada sub aspek escape avoidance. Ketiga informan memiliki kesamaan yaitu mengkonsumsi obat sebagai bentuk coping agar merasa lebih tenang. Informan DM dan GO, mengkonsumsi obat sesuai arahan dokter. Sedangkan informan NO mengkonsumsi obat antimo melebihi dosis tanpa arahan dari dokter. Informan GO dan NO memiliki kesamaan yaitu memiliki durasi tidur lebih lama saat mengalami masalah tersebut. Sedangkan informan DM, menjadi sulit untuk tidur dikarenakan kepikiran sehingga butuh bantuan obat agar dapat tidur dan menjalani aktivitas lainnya. Selain itu, ketiga informan juga melakukan coping berupa menghindari bersosialisasi untuk sementara waktu.

Pembahasan

Seorang individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari tidak akan luput dari suatu masalah. Biasanya sumber permasalahan tersebut datang dari sesama manusia. Misalnya, masalah kekerasan dalam pacaran yang melibatkan dua pasang kekasih. Pada proses memahami suatu keadaan yang menimpa dirinya ataupun memahami orang lain dengan berbagai perbedaan akan sangat sulit dilakukan. Sehingga hal ini dapat memicu timbulnya stress dalam diri seseorang. Stress dapat sebagai petunjuk adanya tekanan baik fisik maupun psikis akibat dari tuntutan dalam diri dan lingkungan sekitar.

Setiap individu biasanya memiliki strategi masing-masing dalam mengatasi stress yang berbeda-beda. Strategi yang digunakan oleh individu dalam mengatasi stress inilah yang disebut coping stress. Artinya, suatu proses pemulihan kembali dari pengaruh pengalaman stress atau

reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan yang sedang dihadapi individu yang meliputi strategi kognitif dan perilaku yang digunakan untuk mengelola situasi menekan dan emosi negatif yang tidak menguntungkan (Andriyani, 2019).

Hasil dari penelitian ini, menunjukkan bahwa strategi coping pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran menunjukkan adanya sedikit perbedaan, yaitu pada informan DM dan NO cenderung lebih condong menggunakan strategi coping emotion focused coping. Sedangkan pada informan GO cenderung lebih menggunakan strategi coping problem focused coping. Namun, meskipun begitu baik ketiga informan menggunakan lebih dari satu strategi coping dalam mengelola stress yang sedang dialami. Hal ini, sejalan dengan pendapat Andriyani (2019) bahwa setiap individu dalam melakukan suatu coping stress tidak hanya menggunakan satu strategi saja. Akan tetapi, dapat melakukannya secara bervariasi dan tergantung dari kemampuan ataupun kondisi individu tersebut. Sehingga masalah yang sedang dialami dapat teratasi dengan baik.

Ketiga informan menggunakan kedua jenis coping secara bersamaan untuk mengatasi persoalan yang sedang mereka hadapi. Menurut King (2017) penggunaan dua jenis coping secara bersamaan untuk satu situasi yang sama sangat mungkin terjadi dan dapat menghasilkan hal yang berbeda pula. Problem focused coping maupun emotion focused coping memiliki nilai manfaatnya masing-masing. Meskipun begitu, pada dasarnya dalam menyelesaikan masalah lebih baik jika diselesaikan melalui problem focused coping akan tetapi tidak dipungkiri dalam persoalan tertentu bisa melalui emotion focused coping (King, 2017). Oleh karena itu, cara individu dalam menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya manusia yang meliputi seperti Kesehatan fisik, keterampilan individu dalam memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial serta materi.

Kemudian dari hasil penelitian ini, jika ditelaah lebih lanjut ketiga informan melakukan beberapa strategi coping menggunakan emotion focused coping. Menurut Pusvitasari dan Jayanti (2021), partisipan mahasiswa dengan rentan usia 16-22 tahun atau generasi Z ditemukan bahwa mayoritas para mahasiswa tersebut menunjukkan kecenderungan pada coping stress jenis emotion focused coping. Selain itu, menurut Theodoratou et al., (2023) perempuan lebih dominan menggunakan strategi coping dengan emotion focused coping.

Selanjutnya, ketiga informan pada penelitian ini sama-sama melakukan strategi coping distancing dan escape avoidance dalam menghadapi masalah terkait kekerasan dalam pacaran yang sedang dialami. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Anggraeni et al., (2022) menemukan bahwa emotion focused coping adalah jenis coping yang dominan digunakan dengan menunjukkan beberapa bentuk perilaku seperti mengalihkan perhatian dengan melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan, penundaan dan menemukan dukungan dari lingkungan. Sehingga hal ini sejalan dengan penemuan penelitian ini dimana indikator distancing dan escape avoidance sebagai indikator yang muncul di semua informan.

Pada informan GO dan NO, keduanya melakukan strategi coping seeking social support. Melalui dukungan sosial, individu akan memiliki semangat dalam menghadapi suatu persoalan dikarenakan adanya saran serta bantuan langsung (Triyanto, 2010). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang ditemukan bahwa informan GO dan NO membutuhkan dukungan sosial untuk mendapatkan saran dan bantuan agar dapat lebih tenang dalam menghadapi masalah. Selaras dengan hasil penelitian Wati dan Arifiana (2021) yaitu adanya dukungan sosial yang diberikan pada individu yang membutuhkan maka secara tidak langsung individu tersebut merasa mampu menghadapi permasalahan. Melalui dukungan sosial, individu dapat menciptakan hubungan yang kooperatif sehingga dapat saling mempengaruhi satu sama lain. Adanya pengaruh satu sama lain dapat menjadikan individu merasa optimis dengan kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi permasalahan.

Kemudian, ketiga informan sama-sama melakukan strategi coping positive reappraisal dengan cara lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh

Angganantyo (2014) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki tingkat spiritual atau religiusitas yang tinggi dan menggunakan strategi coping religious dalam kehidupannya maka individu tersebut akan lebih tenang dan tidak cemas dalam menghadapi masalah hidup. Hal ini dikarenakan agama dapat mendorong coping aktif dan menghasilkan lebih sedikit rasa sakit, depresi dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Melalui berdoa, ritual dan keyakinan agama dapat membantu individu dalam menghadapi stress kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan (Oltmanns & Emery, 2013).

Fakta menarik yang ditemukan pada penelitian ini adalah, ketiga informan mengkonsumsi obat sebagai coping stress. Pada informan DM dan GO konsumsi obat antidepresan atas resep dokter. Sedangkan pada informan NO mengkonsumsi obat antimo tanpa resep dokter dan melebihi dosis. Hal ini selaras dengan penemuan APA (2018) bahwa generasi Z (saat ini rentan usia 12-27 tahun) adalah generasi yang memiliki kecenderungan masalah kesehatan mental paling buruk. Lebih lanjut bahwa isu kesehatan mental seperti gangguan kecemasan, gangguan depresi dan stress menjadi isu yang paling banyak dialami ataupun dilaporkan pada generasi Z.

Berdasarkan beberapa pemaparan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa strategi coping adalah hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi berbagai masalah. setiap individu memiliki kemampuan untuk mempertahankan kesehatan fisik maupun mental serta mengelola penggunaan energi dalam menghadapi masalah. Mengalami stress adalah bagian dari kehidupan yang tidak dapat dihilangkan selamanya. Namun, individu dapat mengurangi atau menekan tingkat stress dengan berbagai cara atau strategi coping. Alangkah baiknya jika, membangun kebiasaan baru dalam melakukan strategi coping agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Pada dasarnya, besar kecilnya masalah adalah relatif bagi setiap individu. Hal ini bergantung pada tinggi rendahnya kedewasaan, kepribadian serta bagaimana sudut pandang seseorang dalam menghadapinya (Andriyani, 2019).

KESIMPULAN

Pada penelitian ini, strategi coping yang digunakan ketiga informan hampir sama. Informan DM ketika cenderung lebih menggunakan strategi coping emotion focused coping. Beberapa strategi coping yang dilakukan untuk menurunkan tingkat stress adalah positive reappraisal dengan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan. Kemudian melakukan coping distancing yaitu dengan cara menjaga jarak dengan membatasi komunikasi dengan pasangan. Selain itu, informan DM melakukan coping escape avoidance dengan mengkonsumsi obat agar dapat tidur sehingga tetap bisa menjalani aktivitas sehari-hari. Informan DM melakukan strategi coping confrontative dengan merusak barang sekitar namun hal ini hanya membuat lega sesaat. Setelahnya informan DM mengalami kerugian secara material dan pasangan menjadi semakin marah terhadapnya.

Pada informan GO, pada saat terjadi kekerasan dalam pacaran cenderung lebih menggunakan problem focused coping yaitu dengan planull problem solving berusaha mengatur nafas agar tetap tenang sehingga pasangan dapat lebih mendengarkannya. Kemudian melakukan confrontative dengan memberikan argumen kepada pasangan meskipun hal ini membuat pasangan semakin memojokkannya namun hal ini membuat informan GO merasa lega. Setelah itu, informan GO melakukan coping seeking social support untuk berkeluh kesah kepada teman terdekat sehingga membuatnya lebih tenang, merasa sedikit bebannya berkurang dan dapat berpikir dengan jernih untuk mencari solusinya. Kemudian informan GO melakukan emotion focused coping agar lebih bisa menerima, merasa lebih tenang dan menurunkan Tingkat stress.

Pada informan NO, lebih cenderung menggunakan strategi coping emotion focused coping untuk menghadapi masalah terkait kekerasan dalam pacaran. Saat kekerasan tersebut terjadi informan NO cenderung pasif dengan berdiam diri dikarenakan takut masalah semakin melebar. Kemudian, informan NO melakukan coping positive reappraisal dengan mendekatkan diri kepada Tuhan agar merasa lebih tenang. Strategi coping lainnya yang digunakan adalah accepting

responsibility dimana informan NO berusaha menerima apa yang sedang Ia alami sebagai konsekuensi atas pilihannya sendiri sehingga Ia ada tanggungjawab untuk menyelesaikannya. Informan NO juga melakukan coping self controlling baik secara emosi maupun tindakan agar masalah tidak semakin rumit.

Hal menarik yang ditemukan dalam penelitian ini adalah, kesamaan tiga informan dalam menggunakan strategi coping escape avoidance dengan mengkonsumsi obat agar merasa lebih tenang dalam menghadapi masalah. Hanya saja pada informan NO, mengkonsumsi obat tanpa ada resep dokter. Selain itu, ketiga informan juga menghindari dari kehidupan social untuk sementara waktu pada saat setelah mengalami kekerasan dalam pacarana. Pada informan DM ada rasa takut dan malu, informan GO ada rasa khawatir membuat tidak nyaman orang lain terkait masalahnya dan informan NO memilih menghindari dari keramaian agar bisa berpikir lebih jernih.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, I. (2010). Metodologi penelitian kualitatif. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Aguado, M.,J.,D. & Martinez, R. (2015). Types of adolescent male dating violence against women, self esteem, and justification of dominance and aggression. *Journal of Interpersonal Violence*. 30 (15). 2636-2658.
- Andriyani, J. (2019). Strategi coping stress dalam mengatasi problematika psikologis. *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*. 2 (2). 37-55.
- Angganantyo, W. (2014). Coping religius pada karyawan muslim ditinjau dari tipe kepribadian. *Jurnal Psikologi*, 2 (1).
- Anggraeni, N. D. et al. (2022). Gambaran strategi coping mahasiswa dalam proses belajar daring. *Jurnal Ilmiah Psikologi & Terapan (ARCHETYPE)*, 5 (1), 11-18.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood : The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press.
- Arini, L. A. D. (2016). Identifikasi kecemasan pada remaja perempuan yang menjadi korban emotional abuse dalam hubungan berpacaran. *Jurnal Psikologi*, 7 (11).
- Ayu, S.M., Hakimi, M. & Hayati, E.N. (20122). Kekerasan dalam pacaran dan kecemasan remaja putri di Kabupaten Purworejo. *Jurnal KesMas*. 6 (1). 61-74.
- Chaplin, J. P. 2004. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Cortenz, D. E. (2014). Theory amd teem dating violece victimization : Considering adolescent development. *Developmental Review*. Elsevier, (34), 168-188.
- Creswell, J., W. (2012). *Research design pendekatan kualitatif, kuantitatif dan mixed*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Ghony, D. & Almanshur, F. (2014). Metodologi penelitian kualitatif. Ar-Ruzz Media : Yogyakarta.
- Hasanah, H. (2016). Teknik-teknik observasi : Sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial. *Jurnal at-Taqaddum*, 8 (1), 21-46.
- Hasbiansyah, O. (2008). Pendekatan fenomenologi : Pengantar praktik penelitian dalam ilmu sosial dan komunikasi. *MediaTor*, 9, (1), 163-180.
- Hilal, A, H., & Said, A., S. (2013). Using Nvivo for data analysis in qualitative research. *International journal of education*, vol. 2.
- Jolly, L. & Connoly. (2016). Dating vilence among high-risk young women : a systematic review using quantitative and qualitative methods. *Journal of Behavioral Science*. 6 (7).
- Kaukinen, C. (2014). Dating biolence among college students: the risk and protective factors. *Trauma, Violence, & Abuse*. 15 (4). 283-296.
- King, L. A. (2010). *Psikologi umum jilid 2*. Jakarta : Salemba Humanika.
- King, L. A. (2017). *The science of psychology : An appreciative view*. McGraw-Hill.
- Komnas Perempuan. (2023). CATAHU 2023 :
- Maritza, E. D. & Sosialita, T. D. (2023). Gambaran disonansi kognitif pada perempuan dewasa awal yang bertahan dalam hubungan intimate partner violence (IPV). *Jurnal Fusion*, 3 (7), 739-750.
- Maryam, S. (2017). Strategi coping : teori dan sumberdayanya. *Jurkam : Jurnal konseling andimatappa*, 1 (2), 101-107

- Mashudi, F. (2012). Psikologi Konseling. Yogyakarta
- McGruder, J. (2018). Cutting your losses from a bad or toxic relationship. Bloomimhton : Xlibris.
- Moleong, L. J. (2016). Metodologi penelitian kualitatif. PT. Remaja Rosdakarya : Bandung.
- Murray, J. (2009). But I love him : Protecting your teen daughter from controlling, abusive, dating violence. Harper Collins.
- Nasir, A & Muhith, A. (2011). Dasar-dasar keperawatan jiwa pengantar dan teori. Jakarta : Salemba Medika.
- Newman, W. L. (2013). Metodologi penelitian sosial : Pendekatan kualitatif dan kuantitaif edisi 7. PT. Indeks : Jakarta
- Nilamsari, N. (2014). Memahami studi dokumentasi dalam penelitian kualitatif. Jurnal Wacana, 8 (2), 177-181.
- Oltmanns, T.F., & Emery, R.E. (2013). Psikologi Abnormal. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Poerwandari, E., K. (2017). Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia. Jakarta : LPSP3 UI.
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2021). Strategi coping dan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness, 1 (2), 21-31.
- Rismelina, D. (2020). Pengaruh strategi koping dan dukungan osial terhadap resiliensi pada mahasiswa korban kekerasan dalam rumah tangga. Jurnal Psikoborneo, 8 (2), 195-201.
- Riyanto, A. (2010). Metodologi penelitian sosial dan hukum. Jakarta : Granit.
- Rijali, A. (2018). Analisis data kualitatif. UIN Antasari Banjarmasin, 17 (33).
- Rositoh, F., Sarjuningsih., & Sa'adati, T. I. (2017). Stratgei coping stress mahasiswa yang telah menikah dalam menulis tugas akhir. Jurnal Happiness, 1 (2), 59-74.
- Safaria, T. & Saputra, N. E. (2009). Manajemen emosi : sebuah panduan cerdas bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup anda. Jakarta : Bumi Aksara.
- Safitri, N & Arianti, M. (2019). Bentuk Pertahanan Diri dan Strategi Coping Mahasiswa Korban Kekerasan dalam Pacaran. Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia. 4 (1). 11-22.
- Santrock, J. W. (2012). Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup) Edisi 13 Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Sarantakos, S. (1998). Social research : secong edition. London : Macmillan Press, LTD.
- Sari, K. P. (2015). Hubungan keterpaparan media massa dengan kekerasan dalam pacaran di SMA Negeri 1 Sanden Bantul. Skripsi Kebidanan Aisiyah.
- Sholikhah, R. & Masykur, A. M. (...). "Atas nama cinta, ku rela terluka" (studi fenomenologi pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran). Jurnal Empati. 8 (4). 52-62.
- Sugiyono. 2013. Metodologi kuantitaif, kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Taylor, S. E. (2012). Helath Psychologi. 8th edition. New York : McGraw Hill International.
- Theodoratou, M., et al. (2023). Emotion focused coping, sosial support and active coping among university students : gender differences. Journal of Psychology & Clinical Psychiatry, 14 (1), 5-9.
- Vagi, K.J., Olsen, E.O., Basile, K.C., & Vivolo, A.M. (2015). Teen dating violence (physical and seual) among US high school students : Finding from 2013 National Youth Risk Behavior Survey. JAMA pediatrics. (5). 474-482.
- Wati, D. S. I., & Arifiana, I. Y. (2021). Dapatkah dukungan sosial menjadi prediktor strategi coping berfokus pada masalah pada mahasiswa?. INNER : Journal of Psychological Research, 1 (1), 42-51
- Willig, C. (2013). Ontroducing qualitative research in psychology : Edisi ketiga. New York : McGraw-Hill.
- Wincentak, K., Connolly, J., & Card, N. (2017). Teen dating violence: A meta-analytic review of prevalence rates. Psychology of violence, American Psychological Association. 7 (2). 224-240.
- Wulandari, D. (2015). Hubungan pola asuh orang tua dengan perilaku pacaran pada remaja di SMA Muhammadiyah Kota Bandung tahun 2015. Jurnal Keperawatan : STIKes Darma Husada Bandung.
- Yahner, J., Dank, M., Zweig, J.M., & Lachman, P. (2015). The coocurance of physical and cyber dating violence and bullying among teens. Journal pf interpersonal violence. 30 (7). 10791089.
- Yoviana, I., Solehati, T., & Setyorini, D. (2023). Cope strategies for victims of sexual violence in adolescents : scoping review. Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan, 8 (2), 1123-1132.
- Zafirah, S. B, & Indriana, Y. (2016). Strategi koping korban kekerasan dalam rumah tangga (Interpretative phenomenological analysis). Jurnal Empati, 5 (2), 229-235.