

STUDI FENOMENOLOGI PENGALAMAN KOPING STRES PADA PEREMPUAN YANG MENGALAMI KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA

Fharadina Alfa Rizky; Usmi Karyani
Psikologi, Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Wanita seringkali menjadi korban kekerasan dalam berbagai bentuk kekerasan yang ada. Beberapa bentuk kekerasan termasuk kekerasan fisik, seksual, ekonomi, dan psikis. pengaruh KDRT secara psikologis, seperti cemas, ketakutan, stres, waspada, terus menerus, murung, sering melamun, mudah menangis, tidak semangat hidup, gangguan tidur, dan mimpi buruk. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari secara menyeluruh bagaimana perempuan yang mengalami stres dalam kekerasan rumah tangga. Penelitian ini menggunakan kualitatif fenomenologi. Peneliti menggunakan teknik analisis IPA (Interpretative Phenomenological Analysis) untuk mempelajari pengalaman hidup seseorang secara subjektif. Penelitian ini mengambil tiga partisipan dengan karakteristik perempuan yang mendapatkan kekerasan dalam rumah tangganya. Peneliti memperoleh responden melalui lembaga PTPAS Surakarta serta lingkungan terdekat. Metode pengambilan data menggunakan wawancara serta screening awal menggunakan skala DASS. Pertanyaan penelitian ini (1) Bagaimana koping stres seorang perempuan yang mengalami kekerasan dalam rumah tangganya?. (2) Apa saja dampak/akibat dari stres seorang perempuan yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga? (3) Apa saja faktor-faktor yang memengaruhi stres pada perempuan yang mengalami kekerasan rumah tangga?. Hasil penelitian memperoleh empat tema induk yang berkaitan dan menampung sepuluh tema superordinat seluruh partisipan yakni: 1) perilaku kekerasan, 2) pengalaman stres, 3) relasi kehidupan serta 4) dukungan. Koping stres yang dilakukan ketiga partisipan yakni; melihat anak senang, bekerja keras, serta mendekati diri kepada Allah SWT. Untuk dampak dari kekerasan yakni terdapat dampak fisik berupa memar, sesak nafas, menurunnya berat badan. Untuk dampak psikologis selalu khawatir, trauma, ide bunuh diri, dan merasa putus asa. Faktor yang mempengaruhi stres ialah kekerasan yang dilakukan oleh suami. Diharapkan penelitian ini bisa menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya serta bisa mengedukasi para wanita yang mengalami korban kekerasan dalam rumah tangganya.

Kata Kunci: Kekerasan Rumah tangga, Perempuan, Stres

Abstract

Women are often victims of violence in various forms of violence. Some forms of violence include physical, sexual, economic and psychological violence. The psychological effects of domestic violence include anxiety, fear, stress, alertness, constant moodiness, frequent daydreaming, crying easily, lack of enthusiasm for life, sleep disturbances and nightmares. The aim of this research is to study thoroughly how women who experience stress in domestic violence interpret themselves. This research uses qualitative phenomenology. Researchers use IPA (Interpretative Phenomenological Analysis) analysis techniques to study a person's life experiences subjectively. This research took three participants with the characteristics of women who experienced violence in their households. Researchers obtained respondents through the PTPAS Surakarta institution and

the nearest environment. Data collection methods used interviews and initial screening using the DASS scale. This research question is (1) How does a woman who experiences domestic violence cope with stress? The stress coping in question is what forms or strategies for diverting the stress of a woman who experiences domestic violence. (2) What are the impacts/consequences of the stress of a woman experiencing domestic violence? (3) What are the factors that influence stress in women who experience domestic violence? The research results obtained four main themes that were related and accommodated ten superordinate themes for all participants, namely: 1) violent behavior. 2) stressful experiences. 3) life relationships and 4) support. The stress coping carried out by the three participants was; seeing children happy, working hard, and getting closer to Allah SWT. The effects of violence include physical impacts in the form of bruising, shortness of breath, weight loss. The psychological impact is always worry, trauma, suicidal ideation, and feelings of hopelessness. The factor that influences stress is violence committed by the husband. It is hoped that this research can be a reference for further research and can educate women who are victims of domestic violence.

Keywords: Domestic Violence, Women, Stress

1. PENDAHULUAN

Akhir-akhir ini banyak media yang memberitakan tentang kekerasan yang dialami oleh sebagian wanita. Kekerasan yang dialami beberapa wanita berupa kekerasan verbal dan nonverbal baik kekerasan dalam rumah tangga maupun kekerasan seksual. BBC News (2021) mengabarkan bahwasanya riset yang dilakukan WHO mengatakan bahwasanya kekerasan yang dilakukan oleh pasangan merupakan bentuk pelecehan yang paling banyak dilaporkan. Kurang lebih dari 641 juta wanita mengaku pernah mendapat perlakuan kekerasan. Selain itu sebesar 6% wanita di seluruh dunia menyatakan bahwasanya telah diserang orang lain yang bukan merupakan suami ataupun pasangan. Menurut VOA atau *Voice of America Indonesia* (2023) mengabarkan bahwasanya kasus kekerasan pada perempuan di tanah air meningkat pada 2022 lalu. Kenaikan kasus kekerasan perempuan mencapai 32.000 kasus dibandingkan tahun 2021 yang mencapai jumlah 27.000 kasus. Menurut VOA data kekerasan tertinggi yakni kekerasan seksual dengan jumlah 14.174 korban kekerasan psikis sejumlah 11.230 korban, dan kekerasan fisik sejumlah 9.271 korban.

Pada tahun 2023 peneliti sempat melakukan pengambilan data di sebuah panti sosial yang dikhususkan untuk para perempuan, di dalamnya terdapat beberapa kasus yang berkaitan dengan kekerasan yang dilakukan oleh seorang kepala keluarga yang bisa berstatus suami ataupun ayah. Data yang telah diambil didapatkan 5 responden mengalami stres tingkat sedang dan tingkat berat yang diukur menggunakan skala DASS (*Depression Anxiety Stres Scale*). Berikut data responden yang mengalami stres;

Tabel 1. Data Responden

Nama	Usia	DASS (skala stress)
AG	17 tahun	39 (Berat)
SW	34 tahun	23 (Sedang)
W	35 tahun	19 (Sedang)
MB	50 tahun	20 (Sedang)
E	21 tahun	24 (Sedang)

Kekerasan dalam rumah tangga adalah setiap perbuatan terhadap seseorang, terutama perempuan, yang menyebabkan kesengsaraan atau penderitaan fisik, seksual, psikologis, atau penelantaran rumah tangga, kekerasan dalam rumah tangga juga termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum di dalam rumah tangga hal tersebut tercantum dalam Pasal 1 Undang-Undang No. 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga (Naufal.dkk, 2023). Dapat disimpulkan bahwasanya kekerasan dalam rumah tangga merupakan tindakan penggunaan kekuatan fisik secara berlebih yang didasari dari diri seorang pelaku yang akan mengakibatkan kerugian fisik, psikologis dan penelantaran dalam rumah tangga. Dampak negatif yang ditimbulkan dari kekerasan pada perempuan ialah dampak psikologis, dampak fisik, dan dampak sosial pada perempuan tersebut (Nataya & Susilawati, 2020).

Kita sering mendengar istilah stres yang sering dikatakan mungkin beberapa orang. Stres menurut Hans Selye menyatakan bahwa stres adalah reaksi tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan dan beban yang dirasakan. Stres itu seperti gabungan, bukan hanya istilah psikologis saja, semua orang pasti mengalaminya ketika merasakan sakit. Tapi hal ini sangat berbeda dari reaksi melawan atau lari, stres akut yang muncul saat kita dihadapkan dengan sebuah ancaman (Selye dalam Sary 2015). Menurut Gaol (2016) stres merupakan sebuah stimulus yang muncul ketika seorang mendapatkan berbagai rangsangan-rangsangan yang mengganggu ataupun membahayakan dirinya. Menurut teori Lazarus dan Folkman mengatakan bahwasanya stres merupakan keadaan yang dialami seseorang bisa menimbulkan efek kurang menguntungkan secara psikologis maupun fisiologis, seseorang tidak akan membiarkan dampak negatif tersebut terus terjadi dalam dirinya, maka akan melakukan sesuatu tindakan untuk mengatasinya (Lazarus dan Folkman, 1984 dalam Maryam, 2017)

Seorang mengalami stres biasanya akan melakukan suatu hal yang akan mengurangi

tingkat stres yang dialaminya, hal tersebut bisa kita sebut dengan istilah koping. Ketika seseorang mencoba untuk mengatasi antara perbedaan yang mereka rasakan dengan apa yang mereka bisa lakukan mereka menggunakan strategi koping. Menurut Andriyani (2019) setiap individu menggunakan cara yang berbeda untuk mengatasi stres. Ada yang mencoba menghindari sumber stres untuk mengatasi rasa tertekan yang dirasakan, dan ada pula yang mencari cara untuk menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres. Dalam mengatasi stres, coping stres adalah proses pemulihan dari pengalaman stres atau reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, yang mencakup strategi perilaku dan kognitif. Strategi ini dibedakan menjadi emotion-focused coping dan problem-focused coping (Lazarus dan Folkman dalam Sarafino & Smith, 2011). Problem focused coping untuk strategi kognitif penanganan stres atau koping yang digunakan oleh orang-orang yang menghadapi masalah dan berusaha untuk menyelesaikannya yakni suatu tindakan yang dilakukan demi memecahkan masalah yang dihadapi. Sedangkan emotional-focused coping adalah strategi penanganan stres yang bersifat internal atau dalam diri individu, di mana individu menanggapi situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif ialah usaha yang dilakukan bertujuan untuk memodifikasi emosi agar tidak melakukan upaya mengubah sumber stres secara langsung. (Andriyani, 2019).

Penelitian ini terletak pada subjek dan fokus utama yang di bahas oleh peneliti yaitu menitikberatkan pada koping stres yang dialami seorang perempuan yang mengalami kekerasan rumah tangga dalam kehidupannya. Selain itu, masih sedikit penelitian terdahulu yang meneliti secara mendalam mengenai stres seorang perempuan korban kekerasan yang menggunakan metode penelitian kualitatif. Pada penelitian sebelumnya banyak menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggabungkan variable stres dengan beberapa variable yang terkait sehingga kurang mendalam dalam segi pengalaman hidupnya. Seperti dalam jurnal lain milik Putriana (2018) disimpulkan bahwasanya seorang wanita yang mendapatkan kekerasan pada hubungan pacaran baik secara fisik seksual psikologis dan ekonomi akan mengalami kecemasan yang bisa digolongkan sedang dan tinggi.

Dari uraian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana koping stres yang dilakukan seorang perempuan yang mengalami kekerasan dalam rumah tangganya?” Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis koping stres perempuan yang mengalami kekerasan dalam rumah tangganya. Pertanyaan dalam penelitian ini antara lain: (1) Bagaimana koping stres seorang perempuan yang mengalami kekerasan dalam rumah tangganya?. Koping stres yang dimaksud ialah seperti apa bentuk atau strategi pengalihan stres seorang perempuan yang mengalami kekerasan dalam rumah tangganya. (2) Apa saja

dampak/akibat dari stres seorang perempuan yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga? (3) Apa saja faktor-faktor yang memengaruhi stres pada perempuan yang mengalami kekerasan rumah tangga?

Secara teoritis penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat untuk memberikan kontribusi pada perkembangan ilmu pengetahuan dan riset yang bisa digunakan sebagai referensi kedepannya khususnya ilmu psikologi mengenai gambaran stres pada perempuan korban kekerasan. Secara praktis penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat menjadi sarana pembelajaran masyarakat demi mengurangi permasalahan tersebut.

2. METODE

Jenis metode penelitian ini menggunakan kualitatif fenomenologi. Menurut Kahija (2017) pendekatan fenomenologi adalah penelitian tentang pengalaman hidup secara subjektif oleh peneliti. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis data interpretative phenomenological analysis (IPA) yakni peneliti melakukan interpretasi atau menafsirkan pengalaman yang dialami setiap partisipan yang kemudian peneliti menuliskan tentang keunikan masing-masing setiap partisipan dan bagaimana keunikan itu akan terhubung. Interpretative phenomenological analysis (IPA) dilakukan dengan beberapa tahap yakni; tahap analisis 1 & 2 penghayatan transkrip dan pencatatan awal, tahap analisis 3 : perumusan tema emergen, tahap analisis 4 : perumusan tema superordinat, tahap analisis 5 : pola-pola antarkasus/antarpengalaman partisipan, dan tahap analisis 6 : penataan seluruh tema superordinat/tema superordinat antarpartisipan

Informan dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan karakteristik tertentu. Berikut kriteria informan dalam penelitian ini sebagai berikut ; (1) Seorang perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam rumah tangganya. (2) Bersedia terlibat dalam penelitian ini ditandai dengan kemauan mengisi surat pernyataan atau informed consent. (3) Bersedia untuk dilakukan screening awal menggunakan skala DASS 42. (4) Hasil dari skala DASS 42 pada kategori stres dalam rentang sedang dan tinggi

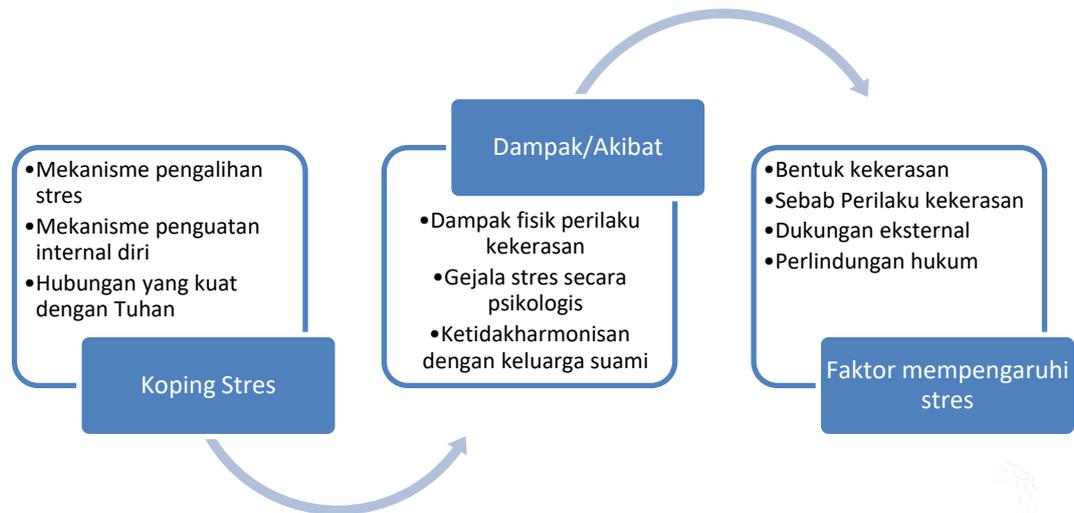
Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara melakukan wawancara perekaman data dan transkrip data. Adapun metode wawancara yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur yang sudah sesuai anjuran yang diberikan dalam buku penelitian fenomenologi YF La Kahija (2017). Pada pengumpulan data ini peneliti juga akan melakukan perekaman yang dilakukan selama proses wawancara berlangsung dan melakukan transkripsi data peneliti melakukan pemindahan data dari perekaman yang berbentuk lisan ke data yang tertulis.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode validitas yang dikemukakan oleh

Lucy Yardley (2007) yakni ; (1) sensitif terhadap konteks kehidupan partisipasi, disini peneliti perlu menunjukkan bahwasanya dia sensitif dengan kata lain sungguh-sungguh memperhatikan konteks kehidupan partisipasi. (2) komitmen keilmiah (rigour), yang dimaksud ialah peneliti memiliki keseriusan dan terlibat sepenuhnya dalam menjalankan penelitian. Serta menjalankan rigour yang berarti proses pengumpulan data dan analisis dijalankan secara utuh. (3) transparansi dan koherensi yakni peneliti harus terbuka dengan metode dan alur analisisnya, sedangkan koherensi berarti memiliki referensi yang jelas dan sesuai, (4) dampak dan kebermanfaatannya yakni penelitian yang dilakukan bermanfaat secara praktis, teoritis, dan sosiokultural (Kahija, 2017).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan ini peneliti akan mengeksplorasi berbagai strategi koping yang digunakan oleh perempuan untuk mengatasi tekanan psikologis dan emosional yang disebabkan oleh kekerasan. Sangat penting untuk memahami bagaimana perempuan korban kekerasan memproses dan mengatasi stres mereka, baik melalui cara-cara yang adaptif maupun maladaptif. Selain itu, peneliti akan mengaitkan hasil penelitian dengan teori psikologi yang relevan, dan mereka akan menemukan pola umum dan variabel dalam strategi koping. Kekerasan dalam rumah tangga, berdasarkan temuan dari studi fenomenologi. Pengalaman subjektif perempuan dalam menghadapi dan mengatasi stres yang disebabkan oleh kekerasan yang mereka alami adalah subjek studi fenomenologi ini. Sebelum pembahasan lebih jauh penting untuk diingat kembali terkait pertanyaan dalam penelitian ini; (1) Bagaimana koping stres seorang perempuan yang mengalami kekerasan dalam rumah tangganya?. Koping stres yang dimaksud ialah seperti apa bentuk atau strategi pengalihan stres seorang perempuan yang mengalami kekerasan dalam rumah tangganya. (2) Apa saja dampak/akibat dari stres seorang perempuan yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga? (3) Apa saja faktor-faktor yang memengaruhi stres pada perempuan yang mengalami kekerasan rumah tangga?. Dari ketiga pertanyaan penelitian akan dibahas satu persatu terkait dengan tema yang ditemukan.



Gambar 1. Dampak Akibat Stres

Individu yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga wajar jika mengalami stres. Namun biasanya individu tersebut akan mengalihkan stres nya pada suatu hal untuk mengurangi tingkat stres yang dialami. Hal tersebut sering disebut dengan koping stres. Pada tema mekanisme pengalihan stres ini peneliti menemukan bahwasanya partisipan memiliki berbagai macam koping stres diantaranya; bersenang-senang dengan anak, beraktivitas, bekerja, serta mengikuti kajian online di *whatsapp*. Strategi koping yang dilakukan partisipan sejalan dengan teori Richard Lazarus yakni *Problem-solving focused coping* (coping terpusat masalah), yakni individu secara langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu pemecahan masalah yang dihadapinya (Dalam Andriyani, 2019). Teori tersebut menegaskan bahwa benar adanya koping stres yang dilakukan partisipan. Mekanisme penguatan internal diri merupakan dukungan yang berasal dari dalam atau internal diri partisipan. Dukungan tersebut bisa merupakan harapan, afirmasi positif, memaafkan serta mencari motivasi hidup. Dengan menumbuhkan pandangan diri yang positif, memperkuat rasa percaya diri, dan pandangan positif mengenai masa depan mampu membawa perubahan yang signifikan meskipun mengalami kekerasan (Crapolicchio et al., 2023). Peneliti juga menemukan adanya hubungan yang erat dengan Sang Pencipta yakni Allah SWT. Menurut partisipan ketiga, ia berhasil keluar dari hubungan pernikahannya dengan suami atas dasar pertolongan Allah SWT, jika tanpa perlindungan dan pertolongannya niscaya tidak akan ada jalan. Hal tersebut tentunya sesuai dengan janji Allah SWT dalam Quran surat Al-Insyiroh ayat 5&6 yang berbunyi *Fainna ma'al 'usri yusroo, Inna ma'al 'usri yusroo* yang memiliki makna maka setiap kesulitan pasti ada kemudahan, sungguh setiap kesulitan pasti ada kemudaha. Dari ayat

tersebut mendukung bahwasanya permasalahan yang dialami partisipan bisa terselesaikan atas dasar pertolongan dari Allah SWT.

Dalam penelitian ini peneliti menemukan beberapa dampak fisik yang dialami partisipan yakni perempuan korban kekerasan berupa bengkak-bengkak, memar, muka berdarah, penurunan berat badan, serta kondisi tubuh berubah menjadi sering sesak nafas. Hal tersebut terjadi dikarenakan pelaku kekerasan sangatlah temperamen sehingga semua kemarahan dilampiaskan kepada istri. Menurut Santoso (2019) Dampak KDRT terhadap perempuan dapat dibagi menjadi dua kategori: dampak jangka pendek dan dampak jangka panjang. Dampak jangka pendek biasanya berdampak secara langsung, seperti luka fisik, cacat, kehamilan, kehilangan pekerjaan, dll. Dampak jangka panjang biasanya berlangsung lama, bahkan seumur hidup. Korban biasanya mengalami kejiwaan, kehilangan rasa percaya diri, pengurung diri, trauma, dan rasa takut hingga depresi. Kekerasan dalam rumah tangga yang dilakukan suami kepada istri bisa menyebabkan seorang perempuan tersebut mengalami stres. Dampak psikologis yang dialami tentu saja berbeda-beda bisa berupa trauma suara keras, selalu merasa was-was, khawatir berlebih, emosi naik turun, keinginan bunuh diri, serta menutup diri dari lingkungan sekitar. Beberapa gejala tersebut wajar dialami oleh seseorang yang pernah menagalmi masa-masa kelam atau masa traumatis dalam hidupnya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Dewi (2018) mengatakan mereka yang mengalami reaksi stres pascatrauma biasanya memiliki gejala yang mirip dengan gejala utama gangguan stres pascatrauma. Adanya pengalaman kembali atau pengalaman traumatis adalah tanda pertama. Orang biasanya memiliki ingatan intrusif atau tidak menyenangkan yang berulang atau mengalami mimpi buruk. Dukungan penting diberikan agar meminimalisir terjadinya kemungkinan yang tidak diharapkan. Dukungan yang diberikan tentunya terjalin dari hubungan yang telah dibentuk. Pada penelitian ini partisipan memiliki hubungan yang kurang baik dengan keluarga suami terutama ibu mertua. Hal tersebut dikarenakan mertua lebih membela suami dibandingkan partisipan ketika memperoleh kekerasan. Ibu mertua menyarankan agar tetap diam dan jangan diberitahukan ke keluarga partisipan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Suciyati dan Sofyan (2020) yang menyakatan kebutuhan ibu mertua ingin menantu perempuannya memperlakukan dan memanjakan anak laki-lakinya dengan cara yang sama seperti dirinya sendiri (bahkan jika ibu mertua biasanya ikut campur dalam urusan cucu)

Kekerasan tentunya memiliki bentuk yang berbeda beda ada yang dalam bentuk verbal ataupun nonverbal (fisik). Disini peneliti menemukan bahwasanya prtisipan

memperoleh kekerasan berupa kekerasan fisik atau non verbal. Bentuk bentuk kekerasan yang disampaikan partisipan seperti pukulan, tendangan, tamparan, sampai hamper ditusuk menggunakan pisau. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Santoso (2019) yang mengatakan kekerasan fisik ditunjukkan dengan gerakan seperti menendang, menampar, memukul, menabrak, mengigit, dan sebagainya. Pasti, orang yang melakukan tindakan yang menyebabkan rasa sakit harus mendapatkan perawatan medis sesuai dengan tingkat kekerasan yang dialaminya. Biasanya suami yang melakukan kekerasan memiliki karakter yang temperamen dan mudah tersinggung oleh hal-hal kecil seperti membuatkan minuman yang tidak cocok atau bahkan perdebatan kecil bisa mengakibatkan kekerasan. Peneliti menemukan bahwasanya suami yang temperamen tidak segan-segan melakukan kekerasan dengan istri baik secara sembunyi-sembunyi maupun di depan masyarakat. Selain itu peneliti juga menemukan bahwasanya suami yang melakukan kekerasan adalah seorang pemabuk dan juga berselingkuh. Hal tersebut sejalan dengan jurnal Kementrian Pemberdayaan dan Perlindungan Perempuan dan anak (2020) yang mengatakan Suami yang memiliki pasangan lain beresiko 1,34 kali lebih besar mengalami kekerasan fisik atau seksual dibandingkan dengan suami yang tidak memiliki pasangan. Suami yang berselingkuh dengan wanita lain juga beresiko 2,48 kali lebih besar dibandingkan dengan suami yang tidak berselingkuh. Kekerasan dalam rumah tangga yang dilakukan suami kepada istri bisa menyebabkan seorang perempuan tersebut mengalami stres. Gejala stres yang dialami tentu saja berbeda-beda bisa berupa trauma suara keras, selalu merasa was-was, khawatir berlebih, emosi naik turun, keinginan bunuh diri, serta menutup diri dari lingkungan sekitar. Beberapa gejala tersebut wajar dialami oleh seseorang yang pernah menagalmi masa-masa kelam atau masa traumatis dalam hidupnya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Dewi (2018) mengatakan mereka yang mengalami reaksi stres pascatrauma biasanya memiliki gejala yang mirip dengan gejala utama gangguan stres pascatrauma. Adanya pengalaman kembali atau pengalaman traumatis adalah tanda pertama. Orang biasanya memiliki ingatan intrusif atau tidak menyenangkan yang berulang atau mengalami mimpi buruk. Seperti yang sudah disinggung sebelumnya terkait dengan dukungan, dukungam memang sangatlah penting diberikan. Dukungan bisa berasal dari berbagai macam sisi. Dukungan eksternal merupakan dukungan yang diperoleh dari lingkungan sekitar baik dari keluarga maupun masyarakat. Orang tua sebagai pendukung eksternal sangat berimbas bagi korban kekerasan rumah tangga. Beberapa partisipan memilih kembali dan meminta perlindungan kepada orang tua ketika mendapatkan kekerasan dari suami. Menurut Offenhauer dan Buchakter hubungan yang dekat antara orang tua dan anak, serta supervisi orang tua yang memadai terhadap anak, menurunkan kemungkinan anak

menjadi korban atau pelaku kekerasan (dalam Rusyidi dan Hidayat, 2020). Sebagai korban kekerasan tentunya sangatlah tidak menyenangkan namun terkadang sulit untuk melepaskan diri dari keadaan tersebut. Adanya perlindungan hukum sangat penting demi menangani serta melindungi seseorang yang mengalami kasus kekerasan. Dalam penelitian ini ditemukan bahwasanya partisipan memiliki kesadaran akan pentingnya jalur hukum demi menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapinya. Salah satu bentuk pelanggaran HAM yang paling kejam adalah kekerasan terhadap perempuan. Menurut prinsip HAM, kekerasan terhadap perempuan sering dikategorikan dalam diskriminasi berdasarkan jenis kelamin, yang telah dilarang oleh hukum. Ini didaitur oleh Pasal 3 ayat (3) UU HAM, yang berbunyi: "Setiap orang berhak atas perlindungan hak asasi manusia dan kebebasan dasar manusia, tanpa diskriminasi." Meskipun UU HAM telah menetapkan undang-undang yang melarang kekerasan terhadap perempuan, kasus kekerasan terhadap perempuan masih sering terjadi. (Wardhani,2021).

Setiap partisipan memiliki pola yang berbeda dalam mengatasi coping stres, namun ada beberapa pola yang sama diantaranya suami yang temperamental, mertua yang lebih mendukung suami, keinginan bunuh diri. Dari setiap tema yang telah ditemukan peneliti erat hubungannya dengan beberapa penelitian terdahulu seperti halnya bentuk-bentuk kekerasan, dampak fisik dari kekerasan, sebab seorang melakukan kekerasan, dampak psikologis kekerasan, coping stres pada penerima kekerasan, hubungan-hubungan serta dukungan yang mampu membantu seorang perempuan korban kekerasan keluar dari permasalahannya. Dari berbagai tema yang muncul dapat diketahui beberapa faktor yang bisa menjadi faktor protektif dan faktor risiko seorang perempuan korban kekerasan rumah tangga mengalami stres. Beberapa faktor protektif yang mungkin terjadi ialah relasi hubungan dan dukungan yang baik. Adapun faktor risiko perempuan mengalami stres kekerasan yakni seringnya suami melakukan kekerasan. Dari uraian diatas dapat kita pahami beberapa hal dalam penelitian ini yang memiliki keterikatan dengan penelitian terdahulu. Namun penelitian ini lebih berfokus pada bagaimana coping stres yang dilakukan oleh partisipan. Mencari dukungan sosial dan membangun kekuatan pribadi adalah beberapa strategi coping adaptif yang ditemukan yang menunjukkan kekuatan tahan lama di antara perempuan korban kekerasan. Namun, juga ditemukan berbagai strategi maladaptif, seperti isolasi sosial dan penolakan, yang dapat memperburuk kondisi psikologis dan emosional mereka. Hasil ini menekankan betapa pentingnya menggunakan pendekatan yang lebih sensitif dan individual ketika membuat intervensi yang membantu perempuan dalam situasi ini. Pengetahuan

mendalam tentang pengalaman koping ini sangat penting untuk praktik dukungan dan kebijakan yang terkait. Penelitian ini menegaskan bahwa kesadaran dan dukungan terhadap perempuan korban kekerasan perlu ditingkatkan, dan bahwa penyedia layanan dapat membuat intervensi yang lebih sesuai dengan kebutuhan korban dengan mengetahui tantangan dan mekanisme koping yang berhasil.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis fenomenologi mengenai koping stres pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga, dapat diambil beberapa kesimpulan utama sebagai berikut:

1. Ada beberapa koping yang dilakukan perempuan yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga diantaranya : (1) melihat kebahagiaan anak, (2) bekerja dan melakukan berbagai macam aktivitas, dan (3) mengikuti kajian online serta rajin beribadah.
2. Dampak fisik perempuan yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga bisa berupa; muka bengkak, menurunnya berat badan, lebam dekujur tubuh, sakit-sakitan seperti sesak nafas, dan alergi. Dampak psikologis berupa: trauma suara keras, sering merasa was-was, keinginan bunuh diri, kebingungan, emosi naik turun, serta menutup diri dari lingkungan. Selain itu hubungan dengan keluarga suami menjadi tidak harmonis.
3. Beberapa faktor risiko yang mempengaruhi stres pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga diantaranya; (1) bentuk-bentuk kekerasan, dan (2) sebab perilaku kekerasan. Faktor protektif yang memungkinkan berkurangnya tingkat stress pada perempuan korban kekerasan yakni: (1) Dukungan eksternal, dan (2) Perlindungan Hukum

Demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik untuk mengurangi stres yang digunakan perempuan korban kekerasan sangat penting dalam proses pemulihan mereka. Selain itu penting juga masyarakat untuk saling mengingatkan agar para korban mendapatkan perlindungan yang layak. Penelitian ini, bagaimanapun, memiliki beberapa keterbatasan. Misalnya, sampelnya terbatas dan tidak mencakup berbagai latar belakang sosial dan ekonomi. Selain itu, metodologi yang digunakan juga terbatas. Mudah-mudahan temuan penelitian ini akan terus memberikan kontribusi yang signifikan dan berguna untuk mengembangkan metode yang lebih efisien untuk mendukung perempuan korban kekerasan. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini bisa referensi untuk penelitian-penelitian yang dilakukan kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, J., & Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Ar-Raniry Banda Aceh, D. (N.D.). Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis (Vol. 2, Issue 2). [Http://Jurnal.Ar-Raniry.Ac.Id/Index.Php/Taujih](http://Jurnal.Ar-Raniry.Ac.Id/Index.Php/Taujih)
- Crapolicchio, E., Cinquegrana, V., & Regalia, C. (2023). The Role of Positivity on Depressive Symptoms in Women Seeking Help for Intimate Partner Violence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(22). <https://doi.org/10.3390/ijerph20227078>
- Dewi, W. P. (2018). Intervensi Kelompok Pada Remaja Korban Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran Yang Mengalami Reaksi Stres Pascatrauma. 5(1).
- Hulley, J., Wager, K., Gomersall, T., Bailey, L., Kirkman, G., Gibbs, G., & Jones, A. D. (2023). Continuous Traumatic Stres: Examining the Experiences and Support Needs of Women After Separation From an Abusive Partner. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(9–10), 6275–6297. <https://doi.org/10.1177/08862605221132776>
- Kahija, La. (2017). Penelitian Fenomenologis Jalan Memahami Pengalaman Hidup. Yogyakarta: PT Kanisius
- Kementerian Pemberdayaan dan perlindungan Perempuan dan Anak, Perempuan Rentan Jadi Korban KDRT, Kenali Penyebabnya, dalam <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/1742/perempuan-rentan-jadi-korban-kdrt-kenali-faktor-penyebabnya> diakses pada tanggal 29 Juli 2024
- Li, L., Shen, X., Zeng, G., Huang, H., Chen, Z., Yang, J., Wang, X., Jiang, M., Yang, S., Zhang, Q., & Li, H. (2023). Sexual violence against women remains problematic and highly prevalent around the world. *BMC Women's Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-023-02338-8>
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. (Vol. 1, No 2)
- Nurfaizah, I., Tasawuf, J., Psikoterapi, D., Uin, U., Gunung, S., & Bandung, D. (2023). Dampak Kekerasan Dalam Rumah Tangga (Kdrt) Terhadap Kesehatan Mental Anak. *Gunung Djati Conference Series*, 19.
- Olivia. Xena, Maullana, Irfan. (2023). Masalah Ekonomi dan Minta Jatah Mendominasi Laporan KDRT di RPTRA Pulo Gundul. Diakses pada Desember 21, 2023. <https://megapolitan.kompas.com/read/2023/12/15/18034361/masalah-ekonomi-dan-minta-jatah-mendominasi-laporan-kdrt-di-rptra-pulo>.
- Putriana, A. (2018). Kecemasan Dan Strategi Coping Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Pacaran. 6(3), 453–461.
- Rahmah, M., & Quraisy, H. (2019). *Equilibrium: Jurnal Pendidikan Sosiologi Konflik Sosial Menantu Yang Tinggal Serumah Dengan Mertua (Studi Kasus Di Desa Lempang Kecamatan Tanete Riaja Kabupaten Barru)*. <https://Journal.Unismuh.Ac.Id/Index.Php/Equilibrium/Index>

- Rismelina, D. (2020). Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswi Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. 8(2), 195–201.
- Romas, J. A., & Sharma, M. (2022). Enhancing awareness about managing stres. In *Practical Stres Management* (pp. 23–48). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/b978-0-323-98812-4.00008-5>
- Rusyidi, B., Raya, J., Km, B.-S., 21, K., Sumedang, J., Barat, I., & Hidayat, E. N. (2020). Kekerasan Dalam Pacaran: Faktor Risiko Dan Pelindung Serta Implikasinya Terhadap Upaya Pencegahan Dating Violence: The Risk And Protective Factors And Its Implications For Prevention Effort (Vol. 6, Issue 02). *Kesejahteraan Sosial*.
- Santoso, A. B. (N.D.). Kekerasan Dalam Rumah Tangga (Kdr) Terhadap Perempuan: Perspektif Pekerjaan Sosial. In *Komunitas Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam* (Vol. 10, Issue 1).
- Suciati, S., & Sofyan, N. (2021). Mewujudkan Keluarga Harmonis Melalui Pengelolaan Konflik Mertua Dan Menantu . *Prosiding Seminar Nasional Program Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.18196/Ppm.37.265>
- Tan, S. Y., & Yip, A. (2018). Hans Selye (1907-1982): Founder of the stres theory. In *Singapore Medical Journal* (Vol. 59, Issue 4, pp. 170–171). Singapore Medical Association. <https://doi.org/10.11622/smedj.2018043>
- Wardhani, K. A. P. (2021). Perlindungan Hukum Terhadap Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (Kdr) Pada Tingkat Penyidikan Berdasarkan Undang-Undang No. 23 Tahun 2004 Tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (Uupkdr). *Jurnal Riset Ilmu Hukum*, 1(1), 21–31. <https://doi.org/10.29313/Jrih.V1i1.70>

