

## 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.

Sebanyak 29% perempuan di dunia pernah mengalami beberapa jenis kekerasan seksual. Hasilnya menunjukkan bahwasanya kekerasan seksual terhadap perempuan di seluruh dunia tergolong moderat dan harus segera dilakukan strategi pencegahan demi melindungi perempuan dari agresi (Li Qing dkk., 2022). Selain itu analisis kumpulan data dengan data yang diperhitungkan menghasilkan peningkatan dengan tingkat kekerasan fisik (7,10%), kekerasan verbal (13,74%) dan kekerasan dingin (21,35%) (Zhuo Chen, dkk. 2023).

Seperti yang telah dikutip dalam Halodok (2021) belakangan ini banyak terjadi kekerasan yang menimpa wanita. Kekerasan tersebut terjadi tidak peduli jenis kelamin, ekonomi, usia, status sosial, maupun latar belakang budayanya. Kekerasan bisa dialami siapa saja namun secara umum perempuan memiliki kemungkinan berisiko lebih tinggi mengalami kekerasan dibandingkan laki-laki. Selain itu CNN Indonesia (2022) juga mengabarkan bahwasanya Komnas Perempuan telah mencatat jumlah kasus kekerasan terhadap perempuan dengan jumlah 457.895 kasus di tahun 2022. Menurut Andi Yentriyani sebagai ketua Komnas Perempuan mengatakan jumlah pengaduan tersebut mengalami sedikit penurunan dari tahun sebelumnya di tahun 2021 Komnas Perempuan telah mendaftarkan sebanyak 459.094 dengan jumlah kasus kekerasan. Menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2022) telah dilakukan Survei Pengalaman Hidup Perempuan Nasional (SPHPN) tahun 2021 menunjukkan hasil sebesar 26,1% perempuan masih mengalami kekerasan dalam hidupnya. Bahkan kekerasan seksual yang diperoleh selain dari pasangan dalam satu tahun terakhir meningkat dari 2016 sejumlah 4,7% menjadi 5,2% di tahun 2021.

Kompas.com (2022) juga mengabarkan bahwasanya terjadinya peningkatan kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak di Bandung pada tahun 2022 maka pemerintahan daerah provinsi Jawa Barat memberikan layanan sahabat perempuan dan anak yang disebut dengan (SAPA). Data tersebut diperoleh dari informasi online perlindungan anak dan perempuan milik kementerian pemberdayaan perempuan dan anak yang menyatakan bahwasanya terdapat peningkatan kekerasan perempuan dan anak di Jabar tahun 2022 dibandingkan dengan setahun lalu yakni tahun 2021. Pada tahun 2021 sebanyak 1.766 kasus kekerasan terjadi, sementara di tahun 2022 mengalami peningkatan menjadi 2.001 kasus kekerasan. Bukan hanya itu terdapat data pengaduan kasus di UPTD perlindungan perempuan dan anak provinsi Jabar terdapat sebanyak 500 kasus di tahun 2021 kemudian meningkat sebanyak 602 kasus di tahun 2022.

Dengan banyaknya kasus kekerasan tentunya akan sangat mempengaruhi kesejahteraan perempuan dan juga akan berdampak pada kehidupan sosial yang selayaknya. Jika kesejahteraan perempuan tidak diperhatikan maka akan muncul kasus seperti penelantaran anak (Lubis dalam Sindonews.com, 2022). Karena pada dasarnya perempuan merupakan ibu yang akan melahirkan generasi kedepannya. Selain itu faktor ekonomi bisa menjadi salah satu penyebab terjadinya kekerasan pada perempuan seperti kasus yang pernah peneliti temukan di lapangan, yang ada di PPSW (Panti Pelayanan Sosial Wanita Wanodyatama) terkait perempuan yang rela bekerja sebagai WTS guna memenuhi kebutuhan hidupnya sebab suaminya tidak memberikan nafkah yang cukup (2023). Hal tersebut sejalan dengan kabar dari Kompas.com (2023) bahwasanya Pengelola RPTRA Pulo Gundul Okraben Oemata mengatakan “Kebanyakan masalah ekonomi, kadang anaknya minta uang jajan, enggak usah jauh-jauh uang SPP, Kalau bapaknya punya uang kan enggak masalah kalau enggak punya, itu cenderung jadi pemicu berantem dua-duanya antara suami dan istri.” Bisa dilihat dari situ bahwasanya ekonomi bisa menjadi faktor penyebab kekerasan rumah tangga.

Perempuan yang mengalami kekerasan tentunya merasakan tekanan baik secara fisik maupun psikologis. Hal tersebut tentunya tidak jauh dari stres yang awalnya mungkin tidak terlalu dipedulikan namun dengan adanya stres bisa merambat ke permasalahan lainnya. Menurut Hulley, dkk (2023) kekerasan yang dilakukan oleh pasangan inti menyebabkan kerugian yang signifikan dan bertahan lama bagi hampir sepertiga (27%) populasi perempuan di dunia. Ia juga menemukan bahwasanya seorang perempuan jika meninggalkan sebuah hubungan yang didalamnya penuh dengan kekerasan merupakan sebuah proses yang jangkanya sangatlah panjang dan penuh dengan kesulitan serta risiko kerugian dari sisi psikologis yang berkelanjutan.

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 Stress Scale*). Berikut data responden yang mengalami stres;

**Table 1.1 Hasil DASS di PPSW**

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)

Data diatas menunjukkan bahwa beberapa perempuan di PPSW mengalami stres dikarenakan memiliki masalah dalam keluarganya dan memperoleh perilaku kekerasan dari kepala rumah tangga. Dari kelima responden terdapat 4 responden memiliki stres tingkat sedang dan 1 responden yang memiliki stres tingkat berat, hal tersebut menandakan bahwasanya kekerasan dalam rumah tangga memang benar adanya dan perlu diperhatikan.

Kekerasan merupakan tindakan yang tidak lazim dilakukan. Menurut WHO kekerasan merupakan penggunaan kekuatan fisik dan kekuasaan ataupun tindakan pada diri sendiri, perorangan atau bahkan sekelompok orang yang mengakibatkan trauma kerugian psikologis, kelainan perkembangan perampasan hak dan juga kematian. Selain itu peraturan pemerintah pengganti undang-undang nomor 1 tahun 2002 menyatakan bahwasanya kekerasan ialah perbuatan penyalahgunaan kekuatan fisik dengan atau tanpa menggunakan saran secara melawan hukum yang menimbulkan bahaya untuk badan, nyawa, serta kemerdekaan individu.

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).

Lazarus menggunakan istilah *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). Menurut Bell, orang menggunakan metode jangka panjang dan jangka pendek untuk menangani masalah psikologis. Pemulihan stres jangka panjang ini dapat mencakup hal-hal seperti berbicara dengan orang lain, mencoba mencari lebih banyak informasi tentang masalah yang sedang dihadapi, dan mencari cara untuk menghubungkan situasi atau masalah yang sedang dihadapi, cara ini merupakan cara yang konstruktif, lebih efektif dan realistis dalam menangani problema psikologis untuk kurun waktu yang lama. Metode koping jangka pendek digunakan untuk mengurangi stres/ketegangan psikologis dan cukup singkat untuk waktu sementara. Aktivitas seperti minum alkohol, melamun, mencoba melihat sisi komedi dari situasi yang tidak menyenangkan, tidak ragu-ragu, dan percaya bahwa semua akan kembali normal, banyak tidur, merokok, menangis, atau beralih ke aktivitas lain untuk dapat (Andriyani, 2019).

Menurut Rice reaksi dari stres menjadi beberapa gejala fisiologis seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, berubah selera makan, susah tidur dan kehilangan semangat. Kemudian bisa juga gejala emosional seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih dan depresi. selain itu gejala kognitif bisa berupa keluhan susah konsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan dan pikiran kacau. Adapun gejala interpersonal berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain dan mudah menyalahkan orang lain. selain itu terdapat gejala organisasional berupa meningkatnya ketidakhadiran dalam kerja/ kuliah, produktifitas menurun, ketidakharmonisan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi (Safaria, 2008. Afandi.dkk, 2015). Seorang wanita yang mengalami kekerasan bisa diamati dari beberapa simtom seperti suasana hati yang mudah merasa sedih, mudah kesal, mudah marah, merasa cemas, dan perasaan tegang. Selain itu secara fisik simtom somatik bisa berupa mudah berkeringat, sakit kepala, gemetar, mual, sakit perut, dan merasa pusing. Ciri-ciri motorik bisa berupa gugup dan motorik tidak memiliki tujuan (Putriana, 2018).

Keunikan dari 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 pengalaman koping stres seorang perempuan korban kekerasan dalam rumah tangganya. Beberapa penelitian terdahulu belum membahas secara detail terkait pengalaman koping stres seorang perempuan yang mengalami

kekerasan dalam rumah tangganya. 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. Hal tersebut belum mengungkapkan koping stres yang dilakukan seorang perempuan yang mendapatkan kekerasan dalam rumah tangganya. Selain itu dalam jurnal milik Maryam (2017) membahas tentang strategi koping serta teori dan sumberdayanya. Kemudian dalam jurnal milik Rismelina (2020) membahas tentang pengaruh strategi koping dan dukungan sosialnya yang mengambil responden dari mahasiswi yang mengalami korban kekerasan dalam rumah tangga. Dari beberapa jurnal yang telah dibaca peneliti banyak yang membahas tentang kekerasan terhadap perempuan namun masih sedikit yang membahas terkait dengan pengalaman koping stres perempuan yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Maka dari itu peneliti memutuskan untuk meneliti terkait koping stres pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam rumah tangganya terkait dengan pengalaman hidupnya.

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.