

***EMOTION FOCUSED COPING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF DISCLOSURE* WANITA KORBAN KEKERASAN DI REKSO DYAH UTAMI YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)**

Disusun oleh:

**Ai Karomah
NIM 17102020030**

Dosen Pembimbing:

**Nailul Falah, S.Ag, M.Si
NIP. 19721001 199803 1 003**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2021



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-680/Un.02/DD/PP.00.9/04/2021

Tugas Akhir dengan judul : EMOTION FOCUSED COPING UNTUK MENINGKATKAN SELF DISCLOSURE
WANITA KORBAN KEKERASAN DI REKSO DYAH UTAMI YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AI KAROMAH
Nomor Induk Mahasiswa : 17102020030
Telah diujikan pada : Senin, 12 April 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Nailul Falah, S.Ag, M.Si
SIGNED

Valid ID: 60850901da620



Penguji I
Slamet, S.Ag, M.Si
SIGNED

Valid ID: 6084e31311414



Penguji II
Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 60810de48a3da



Yogyakarta, 12 April 2021
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 6085097de04f1



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan persetujuan, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Ai Karomah
NIM : 17102020030
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : *Emotion Focused Coping* untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Wanita Korban Kekerasan Rekso Dyah Utami Yogyakarta.

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Ilmu Sosial.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Mengetahui:
Ketua Prodi BKI

Slamet, S.Ag, M.Si.
NIP. 19691214 199803 1 002

Yogyakarta, 01 April 2021
Pembimbing Skripsi

Nailul Falah, S.Ag, M.Si.
NIP. 19721001 199803 1 003

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ai Karomah
NIM : 17102020030
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi yang berjudul "***Emotion Focused Coping untuk Meningkatkan Self Disclosure Wanita Korban Kekerasan Rekso Dyah Utami Yogyakarta***" adalah hasil karya pribadi yang tidak mengundang plagiat dan sepanjang pengetahuan penulis tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang diambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 24 Maret 2021

Yang menyatakan,



Ai Karomah
NIM: 17102020030

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Yang bertanda Tangan di bawah ini :

Nama : Ai Karomah
NIM : 17102020030
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya tidak menuntut kepada Progam Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas pemakaian jilbab dalam ijazah Strata Satu saya, jika suatu hari nanti terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan dengan penuh kesadaran Ridha Allah SWT untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 24 Maret 2021

Yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a 1000 Rupiah postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '1000', and 'METERAI TEMPEL'. The serial number 'SC9AJX154853215' is visible at the bottom of the stamp.

Ai Karomah
NIM: 17102020030

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur *alhamdulillah rabbil'alam* atas segala nikmat dan kasih sayang Allah SWT.

Dengan penuh kerendahan hati, skripsi ini penulis persembahkan untuk **Ayahanda Ahmad Sobandi** dan **Ibunda Ayi Rodiah**, Dua sosok yang selalu menjadi sumber kekuatan dan motivasi hidup penulis yang selalu tiada henti memberikan dorongan dan kekuatan. Terimakasih dengan segala rasa syukur kepada Allah SWT karena telah memberikan kesempatan penulis untuk hadir diantara manusia hebat tersebut.

Pada akhirnya, dengan segala ketundukkan pada Allah SWT, semoga atas izin dan Ridha-MU dapat memberikan kemudahan dan kelancaran bagi penulis dalam menjemput cita-cita dan harapan selanjutnya.



MOTTO

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ
*Artinya : “Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal”*¹



¹ Departemen Agama RI, “*Al-Qur’an dan Terjemahnya Al-Jumanatul ‘Ali*”, Bandung : Jumanatul Ali Art, 2004, hal 517.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahiimi.

Puji serta syukur dipanjatkan ke hadirat Allah SWT yang selalu senantiasa melimpahkan nikmat dan kasih sayangNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Emotion Focused Coping* untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Wanita Korban Kekerasan di Rekso Dyah Utami Yogyakarta”. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan, doa dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al-Makin, M.A., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj.Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S.Ag, M.Si., selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Nailul Falah, S.Ag, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah mencurahkan waktu dan ilmunya dalam membimbing, memotivasi, dan menghadirkan inspirasi selama proses penulisan. Terimakasih atas segala bimbingan, saran, masukan dan pengarahannya dari awal hingga skripsi ini selesai.

5. Bapak Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Penasihat Akademik yang telah membimbing selama penulis kuliah di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
6. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kaliga Yogyakarta atas segala ilmu yang telah diberikan.
7. Seluruh pegawai dan staf tata usaha Program Studi Bimbingan Konseling Islam serta Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
8. Adik perempuan Rika Rahmayanti, Adik laki-laki M.Farhan Adrian Fahlevi, sepupu yaitu Winarti Sri Aminullah dan seluruh Keluarga di rumah yang selalu memberikan semangat, doa dan harapan serta kebahagiaan bagi penulis.
9. Sahabat-sahabat terbaik Annisa Rabbiatun Tammimah, Alfi Syahrin Fadillah, Raihana Syasya Aulia dan Annida Afifatunnisa yang selalu mensupport dan menyemangati penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini. Dengan keterbatasan yang penulis miliki dan bila tanpa dorongan orang-orang baik ini penulis tidak mungkin dapat menyelesaikan skripsi ini dan juga karena telah menjadi teman, kawan terbaik dalam setiap kondisi, terimakasih, semoga Allah SWT dapat membalas semua kebaikan.
10. Pengurus Rekso Dyah Utami Yogyakarta, Ibu Tuti Purwani yang telah mendukung penulis dalam melakukan penelitian.
11. Kedua subjek yaitu konselor VN dan konselor AR yang bersedia berbagi dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

12. Teman-teman seperjuangan Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi angkatan 2017 atas kebersamaan dan kekeluargaan selama masa perkuliahan.
13. Teman-teman Biro Konseling Mitra Ummah Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
14. Teman-teman seperjuangan HIMI (Himpunan Mahasiswi) Persis Yogyakarta.
15. Teman-teman KKN 102 Pamalayan Garut dengan berbagai ilmu dan pengalaman yang penulis dapatkan selama pengabdian masyarakat.
16. Keluarga baru yaitu LKMPI (Lesehan Komunitas Mahasiswa Persatuan Islam) Yogyakarta atas segala kebersamaan dan pengalaman luar biasa yang didapat penulis semenjak datang di Yogyakarta.

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak yang sudah membantu dan terlibat dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Allah selalu melindungi dimanapun dan kapanpun kita berada.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 24 Maret 2021

Penulis,



Ai Karomah

ABSTRAK

AI KAROMAH (17102020030). *Emotion Focused Coping* untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Wanita Korban Kekerasan di Rekso Dyah Utami Yogyakarta : Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021.

Emotion focused coping berorientasi pada emosi yang digunakan untuk membantu klien mengelola emosi dalam kecemasan dari situasi stresnya. *Coping* ini merupakan terapi perilaku kognitif yang tujuannya untuk membantu klien menyadari dan percaya pada kemampuannya mengendalikan emosi serta kecemasan yang berasal dari trauma mereka. Dalam proses konseling, seringkali para klien tidak dapat membuka diri atau mengungkapkan masalah secara menyeluruh pada konselor dikarenakan berbagai faktor. *Self disclosure* klien dapat dikatakan tergantung pada situasi dan keahlian konselor untuk dapat membuat klien terbuka dalam proses konseling. *Self disclosure* merupakan pengungkapan diri mengenai informasi yang tersembunyi yang melibatkan perasaan dan emosi, kedalaman dari pengungkapan diri klien tergantung pada orang yang diajak berinteraksi. Maka teknik dalam *coping* yang berfokus pada emosi ini digunakan konselor guna meningkatkan *self disclosure* klien dalam proses konseling.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang memberikan gambaran atas suatu objek sejelas mungkin tanpa ada perlakuan terhadap objek yang diteliti. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, dokumentasi dan wawancara untuk mengetahui bahwa strategi apa saja yang digunakan konselor dari *emotion focused coping* untuk membuat para klien lebih terbuka dalam proses konseling. Analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data dan kesimpulan data. Kemudian uji keabsahan data pada penelitian ini menggunakan Teknik triangulasi sumber untuk membandingkan data penelitian dari sumber satu dengan sumber yang lain.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk-bentuk *emotion focused coping* untuk meningkatkan *self disclosure* wanita korban kekerasan di Rekso Dyah Utami Yogyakarta ialah pertama, *positive reappraisal* yaitu memberi penilaian positif, kedua, *accepting responsibility* yaitu penerimaan tanggungjawab, ketiga, *self controlling* yaitu kontrol diri, keempat, *distancing* yaitu menciptakan jarak, terakhir, *escape avoidance* yaitu penghindaran diri.

Kata Kunci : *Emotion focused coping, Self Disclosure, Wanita Korban Kekerasan.*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	2
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul.....	1
B. Latar Belakang.....	5
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	9
F. Kajian Pustaka	9
G. Kerangka Teori	13
H. Metode Penelitian	42
I. Teknik Pengumpulan Data	44
J. Analisis Data.....	45
K. Uji Keabsahan Data	47
BAB II GAMBARAN UMUM KEGIATAN KONSELING DI REKSO DYAH UTAMI YOGYAKARTA	49
A. Sejarah Rekso Dyah Utami.....	49
B. Visi dan Misi Rekso Dyah Utami	52
C. Tujuan P2TPAK2 Rekso Dyah Utami.....	52
D. Struktur Organisasi Rekso Dyah Utami	53
E. Program Kerja dan Kegiatan Rekso Dyah Utami.....	56
F. Alur Layanan Rekso Dyah Utami.....	58
G. Profil Klien	60

BAB III BENTUK-BENTUK <i>EMOTION FOCUSED COPING</i> UNTUK MENINGKATKAN <i>SELF DISCLOSURE</i> WANITA KORBAN KEKERASAN DI REKSO DYAH UTAMI YOGYAKARTA.....	63
A. <i>Positive Reappraisal</i>	64
B. <i>Accepting Responsibility</i>	80
C. <i>Self Controlling</i>	89
D. <i>Distancing</i>	97
E. <i>Escape Avoidance</i>	103
BAB IV	111
A. Kesimpulan	111
B. Saran	112
C. Kata Penutup.....	113
DAFTAR PUSTAKA	115
LAMPIRAN.....	119
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	127



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Positive Reappraisal</i>	79
Tabel 3. 2 <i>Accepting Responsibility</i>	89
Tabel 3. 3 <i>Self Controlling</i>	97
Tabel 3. 4 <i>Distancing</i>	103
Tabel 3. 5 <i>Escape Avoidance</i>	110



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman dan penafsiran dalam memahami sebuah judul, maka perlu adanya penegasan judul agar dapat memiliki kesatuan pemahaman dan penafsiran yang sama terhadap isi judul penelitian ini, yaitu, “*Emotion Focused Coping* untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Wanita Korban Kekerasan di Rekso Dyah Utami Yogyakarta” maka penulis memberikan batasan-batasan pengertian beserta penegasan, sebagai berikut :

1. *Emotion Focused Coping*

Emotion focused coping adalah suatu cara, metode yang dilakukan tiap individu untuk mengatasi atau mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dianggap sebagai hambatan. Caranya dengan melakukan strategi untuk meredakan emosi yang ditimbulkan oleh sumber stres, serta *emotion focused coping* yaitu usaha-usaha yang bertujuan untuk memodifikasi fungsi emosi tanpa melakukan usaha mengubah *stressor* (sumber trauma) secara langsung.² *Emotion focused coping* merupakan suatu usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi masalahnya yang diarahkan pada emosi-emosi negatif yang berhubungan dengan sumber masalah atau sumber stresnya.³

² Siti Maryam, “Strategi coping : teori dan sumberdayanya” *Jurnal Konseling Andi Matappa*. 2017, Vol 1 No 2, hal 103

³ Virginia Sukma, Woelan Handadari, “Coping Stress Pada Wanita yang Menikah Muda dalam Menghadapi Konflik Pernikahan” *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 7, 2018 hal 48.

Emotion focused coping yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu strategi atau usaha-usaha yang dilakukan untuk mengatasi masalah yang dihadapi berdasarkan emosi yang dirasakan. Strategi ini lebih menghadapi masalah berdasarkan hal-hal yang dirasakan sebagai akibat dari masalah. Penanganan yang dilakukan yaitu dengan memberikan tindakan-tindakan guna meredakan dan mengelola emosi sebagai respon atas masalah yang dihadapi. Maka artinya *emotion focused coping* adalah pemecahan masalah yang dilakukan dengan cara pendekatan pada emosi individu yang memiliki masalah.

2. Meningkatkan *Self Disclosure*

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) meningkatkan memiliki arti menaikkan (derajat, taraf), mempertinggi, memperhebat (produksi) dan mengangkat diri.⁴ Meningkatkan yang dimaksud dalam penelitian ini ialah menaikkan serta menjadikan kemampuan diri lebih baik dari taraf sebelumnya sehingga ada perubahan yang dirasakan. *Self disclosure* adalah berbagi informasi seputar keadaan diri sendiri atau informasi pribadi lainnya terhadap oranglain.⁵ Secara konseptual *Self disclosure* adalah perilaku membuka informasi diri kepada pihak lain sebagai penerima informasi atau orang yang diajak berkomunikasi.⁶

⁴ Indonesia, Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 2018), hal 1753.

⁵ Veronika dan Jimmy. "Hubungan *Self disclosure* melalui Media Sosial dan *Emotion Focused Coping* pada Wanita Usia Dewasa Awal". *Psychopreneur Journal*, 2017. *V 1 No.2* hal 94-105

⁶ Retno Setyaningsih, "Memahami Hubungan Kebutuhan untuk Populer dan Keterbukaan Diri (*Self disclosure*) Pada Pengguna Facebook : Sebuah Tinjauan Literatur" *Jurnal Unissula*, *Vo. 11, No. 1*, 2016. hal 95.

Meningkatkan *Self disclosure* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah usaha untuk menjadikan kemampuan individu dalam mengungkapkan diri pada oranglain lebih dalam. Dan hal tersebut dilakukan untuk mendukung proses interaksi semakin mendalam dan individu tersebut dapat mengutarakan perasaannya secara tepat sehingga dapat mengurangi kecemasan atau tekanan dalam dirinya. Jadi usaha-usaha yang dilakukan tersebut bertujuan untuk membuat individu lebih terbuka terkait dirinya dan masalahnya.

3. Wanita Korban Kekerasan

Kekerasan terhadap wanita adalah setiap tindakan berdasarkan perbedaan jenis kelamin yang berakibat penderitaan atau kesengsaraan pada wanita secara fisik, seksual atau psikologis seperti tindakan ancaman, paksaan atau perampasan kemerdekaan secara sewenang-wenang dalam kehidupan pribadi maupun secara umum. Yang berarti setiap tindak kekerasan yang terjadi di dalam keluarga dan masyarakat termasuk penganiayaan, perilaku seksual yang salah, kekerasan yang bersangkutan dengan mas kawin (*dowry-related violence*), pemerkosaan dalam lingkup perkawinan (*marital rape*), penyunatan wanita sehingga mengganggu kesehatan (*female genital mutilation*), pelecehan secara seksual (*sexual harassment*) dan praktek tradisional lainnya termasuk intimidasi di dunia kerja, dunia pendidikan serta perdagangan wanita.⁷

⁷ Maria dan Agung, Alternatif Penyelesaian Kekerasan Terhadap Perempuan, *Jurnal Hukum, Vol 9 No 2*, 2018 hal 84-85

Wanita korban kekerasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah wanita-wanita yang mengalami penderitaan secara fisik akibat tindak kekerasan oleh oranglain baik secara langsung dan tidak langsung. Wanita korban kekerasan juga berarti wanita yang mendapatkan penderitaan dan kesengsaraan sebagai akibat dari perbuatan pihak lain yang melakukan tindakan kekerasan, pemaksaan, ancaman atau perampasan kemerdekaan.

4. Rekso Dyah Utami

Rekso Dyah Utami (RDU) merupakan pusat pelayanan terpadu bagi perempuan dan anak korban kekerasan. RDU ini adalah bentuk terlaksananya ketentuan dalam pasal 14 ayat 1 dan pasal 28 Peraturan Daerah Istimewa Yogyakarta No 3 Tahun 2012 tentang Perlindungan Perempuan dan Anak Korban Kekerasan. Fungsinya yaitu menyelenggarakan pelayanan terpadu kepada perempuan dan anak korban kekerasan dengan memfasilitasi pelayanan pengaduan, rehabilitasi kesehatan, rehabilitasi sosial, bantuan hukum, pemulangan dan reintegrasi sosial. Rekso Dyah Utami berlokasi di Jl. Balirejo No. 29 Muja Muju, Umbulharjo, Yogyakarta.⁸

Berdasarkan istilah yang dijelaskan di atas, maka yang dimaksud dengan judul “*Emotion Focused Coping* untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Wanita Korban Kekerasan di Rekso Dyah Utami Yogyakarta”. adalah usaha-usaha yang dilakukan dengan meredakan emosi dan membuat klien nyaman berdasarkan emosi untuk membuat klien lebih terbuka pada

⁸ Latar Belakang Rekso Dyah Utami, diakses dari https://reksoyahutami.blogspot.com/p/latar-belakang_11.html?m=1 pada tanggal 23 jan 2021

konselor. Bentuk-bentuk *emotion focused coping* ini untuk meningkatkan keterbukaan diri atau pengungkapan diri klien korban kekerasan fisik dalam proses konseling yang dilakukan di Rekso Dyah Utami.

B. Latar Belakang

Manusia berkehidupan tentu saja tidak akan jauh dari masalah, masalah akan muncul apabila harapan yang dimiliki ternyata tidak sesuai dengan kenyataan yang terjadi. Besar kecilnya masalah yang dihadapi manusia tergantung dari kemampuannya menghadapi masalah tersebut. Bisa saja memiliki masalah yang sama namun disikapi dengan berbeda maka penyelesaiannya pun akan berbeda. Maka dari itu ketika seseorang memiliki masalah yang melebihi kapasitas kemampuan pemecahan masalahnya ia akan mencari cara lain untuk bisa keluar dari masalahnya, bisa dengan bertemu tenaga ahli seperti psikolog atau konselor atau bisa jadi mencari hal lain yang menjadi pelariannya seperti acara hiburan, narkoba bahkan alkohol sebagai penyaluran emosinya.

Ketika seseorang mendatangi konselor atau psikolog berharap mereka dapat membantunya mengatasi masalah yang dia punya. Itu berarti dia sudah merasa tidak percaya diri bisa menyelesaikan masalahnya sendiri. Kurang mampunya seseorang mengelola emosi ditengah masalah yang menekan dapat membuat seseorang tersebut selalu berpikiran negatif yang berakhir dengan pesimis akan kemampuannya. Pikiran negatif akan membuat seseorang berpikir tidak mampu padahal sebenarnya mampu, merasa tidak layak dan kehilangan harapan. Sebagai konselor atau psikolog bertugas agar mengembalikan kesadaran tersebut. Mereka membantu klien agar klien sadar

akan kemampuannya untuk bisa mengatasi masalahnya serta mengendalikan ketakutan yang berasal dari trauma mereka.

Strategi *emotion focused coping* adalah pendekatan pada suatu masalah yang berpusat pada emosi dan menghadapi masalah secara tidak langsung. Emosi yang dimiliki seseorang akibat dari suatu masalah yang dimiliki bisa berakibat positif maupun negatif. Ketika seseorang memilih memendam, emosi itu akan semakin menumpuk dan akan menjadi “bom waktu” serta akan mempengaruhi kesehatan mental. Ketika seseorang meluapkan emosinya pun jalan yang dia ambil bisa jadi baik atau buruk.

Ketika proses konseling tidak semua klien yang bisa mengungkapkan atau meluapkan masalah dan emosinya secara keseluruhan pada konselor. Seperti yang dijelaskan diatas maka penting bagi konselor memperhatikan emosi klien terlebih dahulu daripada fokus pada masalah yang dialami klien agar tidak terjadi yang tidak diinginkan. Bisa saja karena kondisi konseling yang tidak nyaman atau konselor yang tidak bisa membuat klien lebih tenang emosinya, klien semakin tertutup akan permasalahannya dan malah terus menghindari dari masalah. Maka proses konseling akan terhambat dan sulit bagi konselor membantu klien.

Self disclosure merupakan pengungkapan diri mengenai informasi yang tersembunyi yang melibatkan perasaan dan emosi. De vito mengatakan bahwa *self disclosure* adalah jenis komunikasi yang mengungkapkan informasi tentang diri kita yang tersembunyi atau disembunyikan.⁹ Maka hal yang

⁹ Veronika dan Jimmy. “Hubungan *Self disclosure* melalui Media Sosial dan Emotion Focused Coping pada Wanita Usia Dewasa Awal”. *Psychopreneur Journal*, 2017. *V 1 No.2* hal 94-105

tersembunyi bisa jadi masa lalu atau rasa sakit yang mendalam bahkan bisa jadi hal yang memalukan untuk diketahui pihak luar, maka akan sulit sekali bagi klien untuk sepenuhnya terbuka. *Self disclosure* ini juga dapat dikatakan adalah tanggapan pada oranglain atau situasi tertentu baik atau buruk yang melibatkan emosi atau perasaan. Kedalaman dari pengungkapan diri konseli tergantung pada orang yang diajak berinteraksi yang dalam konseling berarti adalah konselor atau psikolog.

Emosi klien menjadi hal yang krusial bagi konselor untuk diperhatikan dalam proses konseling. *Self disclosure* konseli dapat dikatakan tergantung pada situasi dan keahlian konselor untuk dapat membuat konseli terbuka dalam proses konseling. Maka *emotion focused coping* atau *coping* yang berpusat pada emosi bisa digunakan konselor untuk membantu klien mengelola emosinya dan membuat klien lebih nyaman dalam proses konseling. Strategi ini membantu klien menjadi kurang reaktif secara emosional pada penyebab stres dan mengubah cara menghadapinya hingga masalah tersebut berdampak berbeda, atau boleh jadi konselor membantu klien menyalurkan emosi terpendamnya pada cara yang lebih baik seperti menulis ekspresif atau terapi menulis yang dapat membuat klien lebih terbuka pada konselor.

Meskipun beberapa dari strategi *emotion focused coping* ini adalah negatif seperti terus menyalahkan diri sendiri, penghindaran dan menunda-nunda yang berakibat masalah tak berujung selesai. Namun ada beberapa teknik dari strategi ini yang dapat membantu klien menyelesaikan masalahnya. Dengan strategi yang berfokus pada emosi ini dapat memungkinkan klien untuk berpikir lebih jernih hingga bisa mengakses solusi untuk dapat mengatasi

masalahnya. Karena itu *emotion focused coping* lebih efektif digunakan terlebih dulu dalam proses konseling. Tidak mungkin klien dapat mengakses solusi untuk memecahkan masalahnya ketika emosi karena penuh tekanan akibat masalahnya belum dapat dia kendalikan.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan studi *emotion focused coping* untuk meningkatkan *self disclosure* wanita korban kekerasan di Rekso Dyah Utami. Rekso Dyah Utami dipilih sebagai tempat penelitian adalah karena Rekso Dyah Utami adalah salahsatu lembaga yang sangat tanggap dan responsif terhadap kasus kekerasan tidak peduli bagaimanapun kondisi keadaan yang ada dibuktikan pada masa pandemi covid-19 saat ini Rekso Dyah Utami tetap aktif membantu dan melayani wanita korban kekerasan, bahkan terus meningkatnya jumlah korban yang di rawat di Rekso Dyah Utami. Pada saat lembaga lain tidak beroperasi, meskipun ada beberapa dengan persyaratan yang ketat dan jumlah kasus yang diterimapun terbatas, berbeda dengan Rekso Dyah Utami yang tetap aktif memberikan pelayanan namun tetap dalam protokol kesehatan, para wanita yang akan ditangani akan cek kesehatan oleh dokter yang bertugas di Rekso Dyah Utami.¹⁰

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana bentuk-bentuk

¹⁰ Jumlah Korban Kekerasan yang Ditangani Shelter Rekso Dyah Utami Meningkat Saat Pandemi-Tribun Jogja.com, diakses dari <https://www.google.com/amp/s/jogja.tribunnews.com/amp/2020/07/09/jumlah-korban-kekerasan-yang-ditanangi-shelter-rekso-dyah-utami-meningkat-saat-pandemi> pada tanggal 23 jan 2021

emotion focused coping untuk meningkatkan *self disclosure* wanita korban kekerasan di Rekso Dyah Utami ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut di atas maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui, mendeskripsikan dan menganalisis bentuk-bentuk *emotion focused coping* untuk meningkatkan *self disclosure* wanita korban kekerasan di Rekso Dyah Utami.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang diharapkan dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang Bimbingan Konseling Islam, khususnya Bimbingan Konseling untuk wanita korban kekerasan, ditinjau dari *coping* strategi yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) untuk meningkatkan *Self disclosure*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam masyarakat khususnya bagi para konselor dalam menangani dan membantu konseli mengatasi masalahnya.

F. Kajian Pustaka

Sejauh pengamatan penulis dari penelitian sebelumnya, terdapat beberapa pembahasan tentang *emotion focused coping*, namun membahas pada objek dan metode penelitian yang berbeda. Hal ini guna memastikan originalitas yang akan dilakukan. Dari proses telaah yang dilakukan, beberapa penelitian yang terkait *emotion focused coping*, diantaranya sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Aprianapuji Rahayu dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Mataram, 2017 yang berjudul : “*Coping* Strategi dalam Menjaga Kestabilan Emosi pada Remaja Dusun Rejeng Desa Bonjeruk Kecamatan Jonggat Lombok Tengah”. Pada penelitian ini peneliti memfokuskan pada kestabilan emosi remaja dengan subjek penelitian sebanyak 4 remaja yang terdiri dari 1 remaja laki-laki dan 3 remaja perempuan berusia antara 15-18 tahun.¹¹

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Aprianapuji, ditemukan persamaan yaitu pada bentuk *coping* karena *emotion focused coping* adalah salah satu strategi dari strategi *coping*. Sedangkan perbedaannya terletak pada fokus penelitian. Pada penelitian Aprianapuji, fokus penelitian terletak pada strategi *coping* secara umum yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Sedangkan fokus pada penelitian ini memfokuskan hanya pada salah satu strategi yaitu bentuk-bentuk strategi *emotion focused coping* untuk meningkatkan keterbukaan diri dalam proses konseling.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dian Noviana Putra dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga yang berjudul : “Strategi *Coping* Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tunanetra UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” Penelitian ini fokus pada mengeksplorasikan tentang berbagai macam tuntutan yang harus dipenuhi

¹¹ Aprianapuji Rahayu, “*Coping Strategi dalam Menjaga Kestabilan Emosi pada Remaja Dusun Rejeng Desa Bonjeruk Kecamatan Jonggat Lombok Tengah*” Skripsi (Mataram : Universitas Islam Negeri Mataram, 2017)

oleh mahasiswa difabel khususnya tunanetra, maka ketika mahasiswa tunanetra tidak dapat atau kesulitan memenuhi tuntutan tersebut akibatnya mahasiswa tunanetra rentan mengalami stres. Oleh karena itu mahasiswa tunanetra perlu memiliki strategi yang dapat digunakan untuk menghadapi situasi menekan yang setiap saat bisa muncul dan dapat mengakibatkan stres.¹²

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Dian Noviana ada persamaan yang ditemukan yaitu bentuk *coping*. Perbedaannya terletak pada fokus penelitian yaitu hanya satu strategi yang diteliti yaitu hanya yang berfokus emosi saja dan tidak *coping* yang berfokus pada masalah.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Naufal Mafazi dari fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017 yang berjudul “Pengaruh Strategi *Coping* dan Harga Diri Terhadap Pengungkapan Diri Remaja Di Jejaring Sosial *Online*”. Penelitian ini berfokus pada pengaruh strategi *coping* dan harga diri terhadap pengungkapan diri yang dimiliki remaja yang dilakukan di jejaring sosial *online* sebagai bentuk dari strategi *coping* yang dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *coping* dan harga diri secara bersama-sama memiliki pengaruh terhadap pengungkapan diri remaja di jejaring sosial *online*. Hasil regresi linier berganda menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan ($F = 7,506$. $P < 0,05$). Maka

¹² Dian Noviana Putra, “Strategi *Coping* Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tunanetra Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta”, Skripsi (Yogyakarta : Uin Sunan Kalijaga, 2013).

kesimpulannya strategi *coping* dan harga diri memberikan pengaruh sebesar ($R^2 = 0,111$) atau dengan kata lain 11%.¹³

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Naufal Mafazi, ditemukan adanya persamaan yaitu penelitian pada *emotion focused coping* yang hal tersebut termasuk dalam strategi *coping* dan pengungkapan diri (*Self disclosure*). Sedangkan perbedaan penelitiannya terletak pada fokus penelitian dan metode penelitian. Pada penelitian Naufal Mafazi, fokusnya terletak pada pengaruh strategi *coping* pada pengungkapan diri (*Self disclosure*) remaja di jejaring sosial *online*. Sedangkan pada penelitian ini fokus pada bentuk-bentuk *emotion focused coping* yang lebih spesifik dari strategi *coping* untuk meningkatkan pengungkapan diri (*Self disclosure*) pada wanita korban kekerasan. Lalu metode penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif, tidak seperti pada penelitian Naufal Mafazi yang dilakukan menggunakan metode kuantitatif.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Angela Ira Wulandari program studi Psikologi Universitas Sanata Dharma, 2009 yang berjudul “Perbedaan *Emotion Focused Coping* Dalam Hubungan Interpersonal Antara Remaja yang Mengikuti Les Musik Klasik Dan Yang Tidak Mengikuti Les Musik Klasik”. Penelitian ini adalah penelitian perbandingan atau komparasi, yang membahas perbedaan antara remaja yang mengikuti les musik klasik dan remaja yang tidak mengikuti les musik klasik. 30 remaja dari remaja yang mengikuti les musik klasik dan 30 remaja untuk yang tidak mengikuti

¹³ Naufal Mafazi, “Pengaruh Strategi *Coping* dan Harga Diri Terhadap Pengungkapan Diri Remaja Di Jejaring Sosial *Online*”, Skripsi (Malang : Uin Maulana Malik Ibrahim, 2017)

les klasik, subjek tersebut berusia 13 hingga 16 tahun. Hasil penelitian ditemukan adanya perbedaan *emotion focused coping* dalam hubungan interpersonal antara remaja yang mengikuti les musik klasik dan yang tidak mengikuti les musik klasik, dimana *emotion focused coping* remaja yang mengikuti les musik klasik lebih tinggi daripada remaja yang tidak mengikuti les musik klasik.¹⁴

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Angela, ditemukan adanya persamaan yaitu pada penelitian *emotion focused coping*. Sedangkan perbedaannya adalah pada fokus penelitian. Pada penelitian ini fokus penelitian terletak pada *emotion focused coping* yang bisa meningkatkan keterbukaan diri (*Self disclosure*), namun pada penelitian Angela fokus penelitiannya adalah pada perbedaan *emotion focused coping*.

G. Kerangka Teori

1. Tinjauan tentang *Emotion Focused Coping*

a. Pengertian *Emotion Focused Coping*

Emotion focused coping adalah istilah Lazarus untuk strategi dalam menangani masalah dimana individu memberikan respon terhadap situasi dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif.¹⁵ *Emotion focused coping* juga merupakan suatu strategi yang menekankan pada aspek emosi individu seperti nasihat atau pesan yang

¹⁴Anjela Ira Wulandari, "Perbedaan *Emotion Focused Coping* Dalam Hubungan Interpersonal Antara Remaja yang Mengikuti Les Musik Klasik Dan Yang Tidak Mengikuti Les Musik Klasik", Skripsi (Yogyakarta :Universitas Sanata Dharma, 2009).

¹⁵Andriyani, Juli. "Strategi coping stress dalam mengatasi problema psikologis". *Jurnal At-taujih* 2019. Vol.2 No.3

menunjukkan kasih, perhatian dan penghargaan yang lebih memperhatikan emosi klien.¹⁶ Strategi *coping* dimaknakan sebagai sebuah konsep yang tidak dapat dipastikan dalam satu hal yang pasti. Setiap penggunaan *coping* yang dilakukan oleh seorang individu berbeda-beda dengan didasarkan situasi serta bentuk penggunaan yang mereka terapkan. Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa teknik *coping* terdiri dari strategi yang bersifat kognitif dan *behavioral*. *Coping* ini meliputi *rethink strategies* yaitu kembali untuk berpikir secara rasional, *reducing strategies*, *relaxation strategies*, *release strategies* dan *reorganize strategies*.¹⁷

Bentuk salah satu teknik *coping* dalam penyelesaian yang bersifat kognitif adalah *emotion-focused coping*. Teknik *emotion-focused coping* adalah bentuk *coping* yang berfokus pada pengelolaan stres dalam diri individu. Memberikan dukungan dalam penyelesaian masalah pada diri individu dengan memahami sumber permasalahan yang disertai penggunaan ekspresi emosional untuk menekan sumber kondisi negatif dari dalam diri atau sumber permasalahan. Menurut Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa *emotion focused coping* adalah bentuk strategi untuk meredakan emosi individu yang muncul akibat pengaruh dari sumber permasalahan atau kondisi yang menimbulkan pengaruh negatif, tanpa harus mengubah kondisi yang menjadi sumber permasalahan individu secara langsung. Teknik *emotion-focused coping* juga memberikan

¹⁶ Richard Blonna, "Coping With Stress In A Changing World", New York : MCGraw Hill, 2004, hal 38

¹⁷ *Ibid*, hal 39

dukungan pada diri individu untuk menilai suatu kondisi permasalahan atau permasalahan dari sudut pandang yang bersifat positif dalam setiap pengaruh yang ditimbulkan.¹⁸ Perilaku *coping* yang berorientasi pada emosi yaitu strategi penanganan stress dimana individu memberikan respon terhadap situasi stress dengan cara emosional. Strategi *coping* ini lebih berorientasi pada emosi yang merupakan usaha untuk meredakan atau mengelola stres emosional yang muncul ketika individu berinteraksi dengan lingkungan.

Sedangkan menurut ahli lain, yaitu Sarafino mengatakan bahwa teknik *emotion focused coping* merupakan teknik yang mengendalikan reaksi emosional pada diri individu dari sebuah kondisi atau situasi yang menimbulkan dampak negatif. Individu dapat mengendalikan respons emosional yang muncul dengan beberapa cara, yaitu mencari dukungan emosi dari sahabat atau teman, atau dengan melakukan kegiatan yang disukai. Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik *emotion focused coping* adalah bentuk strategi penyelesaian masalah yang memberikan dukungan pada diri individu ketika menghadapi kondisi atau situasi yang menimbulkan pengaruh negatif dengan mengendalikan setiap respons emosi dalam diri individu sehingga pengaruh yang diterima tidak terlalu besar.¹⁹

¹⁸ Lazarus, Richard S. "Stress, Appraisal and Coping", New York : Springer Publishing Company, 1984 hal 141.

¹⁹ Edward Sarafino dan Timothy, "Health Psychology, Biopsychosocial Interaction" United States : Jay O'Callaghan, 1990, hal 240-241

Penggunaan teknik *emotion focused coping* memberikan pertolongan pada individu untuk menghindari penerimaan dampak negatif dari permasalahan dengan mengalihkan perhatian kognitif seperti memberikan sebuah penilaian yang positif pada sumber permasalahan, mengabaikan, atau menghindari permasalahan yang menjadi penyebab tekanan pada emosinya itu meskipun hanya sementara saja.²⁰ Setiap fungsi memberikan pengaruh tersendiri dalam penerapannya yang bisa menciptakan efek positif atau negatif didasarkan oleh keinginan individu dalam memilih penerapannya yang menurut dirinya memberikan pengaruh yang cocok. Di sisi lain, setiap penggunaan teknik *emotion-focused coping* didasarkan oleh aspek-aspek yang telah ditentukan dalam pelaksanaannya agar setiap penyelesaian masalah tersebut mengarah pada penggunaan *coping* kognitif.

Emotion focused coping menurut Lazarus dan Folkman memberikan definisi sebagai *coping* yang digunakan individu dengan memfokuskan pada usaha untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi *stress*, walaupun situasinya sendiri tidak dapat diubah.²¹ Lazarus dan Folkman menyebutkan bahwa strategi *coping* dapat diekspresikan dalam berbagai variasi perilaku dan kognisi dikonseptualisasikan sebagai strategi mengatasi. Penanganan yang berfokus pada emosi bisa termasuk strategi

²⁰ Lazarus, Richard S. "Stress, Appraisal and Coping", New York : Springer Publishing Company, 1984 hal 278

²¹ *Ibid*, hal 280

seperti angan-angan, menjauhkan diri, menekankan yang positif, menyalahkan diri sendiri dan isolasi diri.²²

Carver memandang *coping* yang berfokus pada emosi termasuk jumlah *coping* yang lebih luas, seperti mencari dukungan karena alasan emosional, fokus dalam pelampiasan emosi, mental dan pelepasan perilaku, reinterpretasi dan pertumbuhan positif, penolakan situasi, penerimaan, berpaling pada agama, dan bisa juga pelepasan pada hal negatif seperti alkohol dan narkoba.²³ Sebagaimana yang telah disebutkan bahwa *coping* yang berfokus pada emosi termasuk strategi yang sangat beragam dan luas, mengekspresikan emosi serta mencari dukungan pada oranglain atau pada ahli bisa saja di sisi lain itu termasuk penyangkalan. Kesadaran ini mengarah pada pentingnya klasifikasi dari strategi *coping* yang berfokus pada emosi apakah cenderung menghindari atau mendekati pemicu *stress*/pemicu trauma.

Endler dan Parker menyarankan *coping* yang berfokus pada emosi dapat diklasifikasikan sebagai ekspresi emosional yang berorientasi pada emosi dan pelepasan yang berorientasi pada penghindaran. *Emotion focused coping* mencakup strategi dengan tipe ventilasi sehingga keterlibatan dengan pemicu *stress/stresor* dipertahankan sementara *coping* yang berorientasi pada penghindaran seperti penolakan dicirikan dengan memisahkan atau menjauhkan individu tersebut dari *stresor*. Secara empiris *coping* yang berorientasi pada ekspresi emosi dan penghindaran

²² Ben-zur, Hasida. "Emotion Focused Coping" *Encyclopedia of Personality and Individual Different*. Springer International Publishing AG 2017, hal 1-2

²³ *Ibid*, hal 2

terkadang menunjukkan hasil yang berbeda.²⁴ *Emotion focused coping* adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan, baik yang berasal dari dalam individu maupun yang berasal dari lingkungan, kemudian setelah itu dengan sumber daya yang telah ada mereka gunakan untuk menghadapi situasi *stressfull*.

Dari pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa *emotion focused coping* merupakan bentuk usaha individu untuk mengurangi atau menghilangkan stress yang dirasakannya tidak dengan menghadapinya secara langsung, tetapi lebih pada usaha untuk mempertahankan keseimbangan afeksinya. Strategi ini dapat membantu individu menjadi kurang reaktif secara emosional terhadap penyebab stres sehingga dapat mengubah cara menghadapinya sehingga stres tersebut dapat berdampak berbeda (hikmah dan tidak terus menerus berfikir negatif). Apabila individu merasa mampu atau dapat mengatasi dan menghadapi situasi, maka ia akan lebih cenderung menggunakan *problem focused coping* yakni penyelesaian langsung pada pokok masalah. Bila individu tersebut merasa tidak mampu menghadapi masalah maka ia cenderung akan menggunakan *emotion focused coping* seperti mengatur respon emosi terhadap stres atau bisa dengan mencari bantuan dari pihak lain seperti curhat pada teman atau tenaga ahli.

²⁴ *Ibid*, hal 2

Jadi *emotion focused coping* juga bisa dikatakan usaha dalam mengurangi perasaan tertekan yang tidak mengenakan dengan melakukan cara-cara tertentu yang melibatkan emosi. Tentu cara-cara tersebut bisa positif juga negatif dan juga bisa berakibat positif juga negatif. Dalam penelitian ini penulis menggunakan *emotion focused coping* dari sudut pandang ilmu konseling yang digunakan konselor dalam proses konseling.

b. Aspek-aspek *Emotion-Focused Coping*

Carver, Scheier dan Weintraub menyebutkan aspek-aspek strategi *coping* dalam *emotion focused coping* antara lain:

- 1) Dukungan sosial emosional, yaitu mencari dukungan sosial melalui dukungan moral, simpati atau pengertian.
- 2) Interpretasi positif, artinya menafsirkan transaksi stres dalam hal positif harus memimpin orang itu untuk melanjutkan secara aktif pada masalah terfokus di tindakan penanggulangan.
- 3) Penerimaan, sesuatu yang penuh dengan stres dan keadaan yang memaksanya untuk mengatasi masalah tersebut.
- 4) Penolakan, respon yang kadang-kadang muncul dalam penilaian utama. Hal penolakan ini sering dinyatakan bahwa penolakan berguna, meminimalkan tekanan dan dengan demikian memfasilitasi *coping* atau bisa dikatakan bahwa penolakan hanya menciptakan masalah tambahan kecuali *stressor* menguntungkan dapat diabaikan.

- 5) Religiusitas, sikap individu dalam menenangkan dan menyelesaikan masalah secara keagamaan²⁵

c. Bentuk-bentuk *Emotion Focused Coping*

Bentuk-bentuk *emotion focused coping* dalam menghadapi suatu permasalahan, menurut Lazarus dan Folkman, *emotion focused coping* itu meliputi sebagai berikut :

1) Penilaian secara positif (*Positive reappraisal*)

Penilaian secara positif yaitu seorang individu akan memberikan sebuah pandangan atau kesimpulan yang bersifat positif pada sumber permasalahan atau situasi yang dihadapi, bereaksi dengan menciptakan makna positif, terkadang dengan mendapatkan pengaruh dari agama atau mendekatkan diri pada sang Pencipta.

2) Menerima keadaan (*Accepting responsibility*)

Menerima keadaan yaitu tindakan yang berupaya untuk terus menghadapi atau menerima situasi atau kondisi permasalahan sambil mencari solusi penyelesaian agar terlepas dari situasi atau kondisi permasalahan tersebut. Bentuk ini ialah memberi penekanan pada tanggungjawab dengan menumbuhkan kesadaran mengenai peran diri dalam permasalahan yang dihadapi.

²⁵ Santrock Jhon, “*Adolescence, Perkembangan Remaja*”, Jakarta : Erlangga, 2003, hal 566.

3) Pengendalian diri (*Self-control*)

Pengendalian diri yaitu sebuah upaya seorang individu untuk tidak mengambil tindakan atau perilaku-perilaku yang dapat menciptakan pengaruh negatif yang berkelanjutan pada diri individu tersebut. Bereaksi dengan melakukan regulasi baik secara perasaan maupun tindakan.

4) Menjaga Jarak (*Distancing*)

Menjaga jarak yaitu sebuah upaya melakukan upaya kognitif yang bertujuan untuk melepaskan diri dari permasalahan dengan mencoba menciptakan jarak antara individu tersebut dengan permasalahan.

5) Menghindarkan Diri (*Escape avoidance*)

Menghindarkan diri yaitu upaya seorang individu untuk terlepas dari permasalahan atau kondisi yang tidak menyenangkan dengan selalu menghindar dan seolah menolak untuk melakukan penyelesaian. Yang dilakukan individu cenderung pada hal-hal yang negatif seperti beralih pada alkohol, obat terlarang atau kebiasaan buruk.²⁶

Berdasarkan pemaparan di atas maka bisa ditarik kesimpulan bahwa bentuk-bentuk *emotion focused coping* itu meliputi penilaian kembali secara positif, menerima tanggungjawab, pengendalian diri, menjaga jarak dan

²⁶ Lazarus dan Folkman, "Stress, Appraisal and Coping" New York : Springer Publishing Company Inc, 1984, hal 265-285.

menghindarkan diri. Dengan menggunakan strategi yang berfokus pada emosi ini dapat mencegah emosi negatif menguasai dirinya dan mencegah mereka untuk melakukan tindakan negatif.

d. Faktor-faktor *Emotion-Focused Coping*

Hapsari, Karyani dan Taufik mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penggunaan *Emotion-Focused Coping*, yaitu:

- 1) Usia, penggunaan *emotion focused coping* lebih sering digunakan oleh kalangan individu yang berasal dari usia yang tidaklah lagi muda atau lebih tua yang menganggap bahwa diri individu tersebut tidak lagi memberikan bantuan yang tepat dan kuat dalam melakukan perubahan atau perkembangan dari situasi atau kondisi yang menekan, dan lebih cenderung untuk mengendalikan emosi daripada mencari solusi permasalahan.
- 2) Jenis kelamin, perempuan lebih lemah dalam pemecahan masalah yang lebih melibatkan tindakan atau perlakuan dan lebih cenderung dalam penggunaan emosi dalam mengatasi atau menghadapi situasi yang menekan.
- 3) Kepribadian, pada kalangan individu yang memiliki tingkat kesehatan mental yang lemah atau tidak stabil, cenderung kurang efektif dalam penggunaan strategi pemecahan masalah atau

pengendalian diri yang memberikan tekanan dalam pelaksanaannya.²⁷

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *emotion focused coping* pada individu dipengaruhi oleh faktor-faktor yang mendukung penggunaan tersebut dalam melakukan penyelesaian masalah atau menghadapi tekanan negatif dalam diri.

e. Sumber *Emotion Focused Coping*

Pargament mengatakan terdapat beberapa faktor-faktor yang menjadi sumber perilaku *coping* yang memiliki pengaruh terhadap penggunaan teknik *emotion focused coping*. Sumber *emotion focused coping* itu sendiri antara lain sebagai berikut:

- 1) Materi (Makanan, uang). Sumber daya berupa makanan dan uang merupakan kebutuhan yang diperlukan oleh setiap individu dalam memenuhi kebutuhan dalam kehidupan. Makanan dan uang membantu seseorang untuk tidak merasakan rasa lapar atau bisa memberikan perasaan tenang karena mengalihkan perhatian dengan sesuatu yang dia suka. Sumber materi memberikan kemudahan bagi seorang individu dalam mencari solusi bantuan yang cepat dan pasti.
- 2) Fisik (Vitalitas dan Kesehatan). Sumber daya yang berasal dari vitalitas dan kesehatan hal yang penting bagi individu dalam

²⁷ Tommy, Winida. "Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja" *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2019, hal 65

membantu menyelesaikan permasalahan atau menghadapinya. Apabila seorang individu memiliki vitalitas atau kesehatan yang lemah, individu tersebut tidak akan mampu mencari solusi atau melakukan tindakan yang membantu menyelesaikan permasalahannya dan kondisi tersebut dapat memperburuk keadaan kesehatannya.

- 3) Psikologis (Kemampuan Mengontrol Emosi). Menjaga atau mengendalikan emosi adalah yang penting bagi individu untuk menghadapi kondisi atau situasi yang tidak menyenangkan, apabila seorang individu tidak dapat mengendalikan atau menjaga emosinya maka ada kemungkinan individu tersebut melakukan hal yang dapat memperburuk keadaan karena setiap tindakan yang dipengaruhi emosi tidak memberikan penyelesaian.
- 4) Dukungan Sosial (Melakukan Komunikasi dengan Lingkungan Sekitar). Menjalin komunikasi dalam lingkungan sosial adalah kebutuhan terpenting seorang individu, dengan saling menjalin komunikasi dengan lingkungan sekitar akan memberikan dukungan dan kepercayaan dengan setiap individu yang ada di sekitar. Kepercayaan yang terjalin dari komunikasi dengan lingkungan sekitar juga memberikan dukungan untuk meminta bantuan kepada orang lain ketika menghadapi situasi atau kondisi yang tidak memungkinkan atau tidak menyenangkan.
- 5) Spiritual (Kedekatan dengan sang Pencipta-Nya). Keyakinan dengan sang Pencipta-Nya merupakan hal yang dimiliki oleh

setiap individu, bagi individu yang memiliki keyakinan atau kepercayaan yang kuat akan lebih memilih untuk melakukan tindakan berupa ibadah atau mendekati diri dengan sang Pencipta-Nya. Individu yang memiliki keyakinan atau kepercayaan dekat dengan Pencipta-Nya juga menghubungkan bahwa setiap permasalahan yang dihadapi adalah pemberian sang Pencipta-Nya.²⁸

2. Tinjauan tentang *Self Disclosure*

a. Pengertian *Self Disclosure*

Self disclosure adalah pengungkapan diri, pengungkapan diri berhubungan dengan cara dimana orang membiarkan diri mereka dikenal satu sama lain. Biasanya istilah ini mengacu pada pengungkapan verbal yang disengaja. Perbedaan yang bermanfaat ada antara pengungkapan yang menunjukkan keterlibatan dan berbagi pengalaman pribadi.

Self disclosure yang dikemukakan oleh Johnson merupakan pengungkapan reaksi atau tanggapan individu terhadap situasi yang sedang dihadapinya serta memberikan informasi tentang masa lalu yang relevan atau berguna untuk memahami tanggapan individu tersebut.²⁹

Menurut Lumsden *Self disclosure* dapat membantu seseorang berkomunikasi dengan orang lain, meningkatkan kepercayaan diri

²⁸ Pargament. "The Psychology Of Religion And Coping : Theory, Research and Practice", New York : The Guilford Press. 1997, hal 100.

²⁹ Supratiknya,A, "Komunikasi antar Pribadi" Yogyakarta : Kanisius, 1995, hal 204.

serta hubungan menjadi lebih akrab. Selain itu, *Self disclosure* dapat melepaskan perasaan bersalah dan cemas.³⁰

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *Self disclosure* adalah suatu pola komunikasi interpersonal yang memberikan informasi tentang dirinya kepada orang lain. Informasi pribadi ini biasanya informasi yang tersembunyi atau sengaja disembunyikan. Keterbukaan diri ini bisa membantu keberhasilan interaksi sosial terutama dalam konseling dengan konseli yang kurang terbuka atau kurang percaya diri.

b. Dimensi *Self disclosure*

Ada dua dimensi *Self disclosure* yaitu :

- 1) Keluasan berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam berkomunikasi dengan siapa saja (*target person*), baik orang yang baru dikenal, teman biasa, orangtua / saudara dan teman dekat.
- 2) Kedalaman berkaitan dengan topik yang akan dibicarakan baik bersifat umum maupun khusus. Umum dan khususnya individu menginformasikan dirinya tergantung pada siapa yang hendak diajak bicara. Semakin akrab hubungan seseorang dengan orang lain, maka semakin terbuka individu kepada orang tersebut, demikian pula sebaliknya.

³⁰ Acocella dan Calhoun, "*Psychology of Adjustment Human Relationship*", New York: McGraw-Hill, 1990, hal 97.

c. Keterbukaan diri para konselor

Keterbukaan diri konselor sebagai ahli baik dalam kontak singkat atau tidak dengan konseli, dapat menjadi baik atau buruk. Namun bisa menjadi bahaya besar jika konselor tidak mengungkapkan diri secara tepat. Batasan dapat menjadi kabur karena mereka membebani konseli dengan masalah mereka dan mengalihkan fokus dari percakapan konseling kepada diri mereka sendiri.

Keterbukaan diri dari konselor biasa disebut respon verbal konselor yang mengungkapkan diri atau pengalaman diri pada kliennya untuk meningkatkan rasa kebersamaan antara konselor dan klien. Respon verbal ini dapat berupa *sharing experience*. Hal ini dilakukan agar klien tergugah untuk bereaksi dan bertindak atau mengambil keputusan pada masalahnya. Dan respon tersebut bisa berupa cara berpikir, potensi emosi dan kerangka bertindak klien berubah menjadi lebih baik.³¹

- 1) Menunjukkan Keterlibatan. Pengungkapan yang menunjukkan keterlibatan peserta konseling dapat memanusiawikan konseli sehingga konseli merasa bahwa mereka berhubungan dengan orang yang nyata. Ada tiga cara untuk mengungkapkan keterlibatan, yaitu: menanggapi pengungkapan konseli, menanggapi konseli sebagai orang, dan menanggapi kerentanan konseli.

³¹ Anwar Kasim, *Keterampilan Konseling Mikro*, Jakarta : UNJ, 2004, hal 62.

- 2) Berbagi Pengalaman Pribadi. Berbagi pengalaman pribadi dapat membantu konseli merasa bahwa peserta konseling memahami apa yang sedang mereka alami. Konselor juga memiliki banyak pilihan dalam berbagi pengalaman pribadi. Dalam konseling singkat, konselor tidak akan memiliki kesempatan untuk mengembangkan “kedalaman rasional” yang dicapai beberapa konselor dengan beberapa konseli dalam rangkaian sesi.³²

Panduan untuk berbagi pengalaman pribadi yang sesuai :

- a) Bicara tentang diri sendiri, jangan menggunakan pengalaman pihak ketiga dan diketahui orang.
- b) Bicara tentang pengalaman masa lalu. Konselor mungkin tidak memiliki jarak emosional yang cukup dari pengalaman saat ini.
- c) Langsung pada intinya. Pengungkapan pribadi harus mengikuti penutupan konseli yang serupa. Hindari memperlambat atau tidak memfokuskan sesi konseling karena kurangnya relevansi atau terlalu banyak bicara dan bertele-tele.
- d) Peka terhadap reaksi konseli. Memiliki kesadaran yang cukup untuk menyadari kapan pengungkapan dapat membantu konseli untuk tidak menjadi beban.

³² BKI 17 Uin sunan kalijaga, “*Dialektika Komunikasi Konseling Islam, Practical Counseling and Helping Skills*” Yogyakarta : Lembaga Ladang Kata, 2019 hal 86

e) Peka terhadap perbedaan konselor-konseli. Ekspektasi konseling berbeda antar budaya, kelas sosial, ras, gender dan begitu juga harapan tentang kelayakan keterbukaan diri konselor.³³

d. Manfaat Self Disclosure

Menurut Devito ada beberapa keuntungan yang akan diperoleh seseorang jika mau mengungkapkan informasi diri kepada pihak lain yang menjadi lawan bicara, yaitu :

- 1) Mengetahui diri sendiri. Seseorang dapat mengetahui diri sendiri melalui *self disclosure*, karena mengungkapkan dirinya akan memperoleh gambaran baru tentang dirinya, dan akan mengerti lebih baik mengenai perilakunya sendiri.
- 2) Adanya kemampuan menanggulangi masalah. Seseorang yang dapat mengatasi masalah karena ada dukungan dan bukan restu, sehingga dapat menyelesaikan atau mengurangi bahkan mengatasi masalah karena dapat kekuatan dari dukungan pihak luar dirinya.
- 3) Meringankan beban. Jika individu menyimpan rahasia dan tidak mengungkapkannya pada orang lain, maka akan terasa berat sekali memikulnya. Dengan keterbukaan diri, individu akan merasakan itu berkurang, sehingga orang tersebut bebannya akan terasa ringan.

³³ *Ibid*, hal 87

3. Tinjauan tentang Wanita Korban Kekerasan

a. Pengertian Wanita Korban Kekerasan

Wanita adalah seseorang yang berjenis kelamin perempuan, dan korban adalah wanita yang mengalami kesengsaraan dan penderitaan baik secara langsung maupun tidak langsung sebagai akibat dari kekerasan yang terjadi di wilayah Yogyakarta.³⁴

Kekerasan terhadap perempuan merupakan realitas global yang tidak dapat dipungkiri telah terjadi sepanjang sejarah peradaban manusia, khususnya yang banyak dialami dan dirasakan oleh kaum perempuan. Berabad-abad lamanya perempuan mengalami tindak kekerasan baik melalui perkataan ataupun penderitaan fisik yang dilakukan oleh kaum laki-laki. Bahkan beberapa kasus diantaranya dilakukan oleh kaumnya sendiri (kaum perempuan).

Hingga saat ini masih banyak terjadi di masyarakat, baik dalam ranah domestik maupun dalam ranah publik. Sejak dahulu kala hingga saat ini jenis kelamin perempuan menjadi objek ketertindasan paling banyak dibanding dengan jenis kelamin laki-laki. Budaya membuat perempuan adalah kaum yang ter subordinat, terinferior, budaya patriarkhi membuat paham ketidakadilan gender, hingga sejaman melinial ini masih ada masyarakat yang melakukan tindak kekerasan terhadap perempuan.

³⁴ Dokumentasi, tentang pelayanan terpadu perempuan dan anak Rekso Dyah Utami Yogyakarta.

Kekerasan adalah sebuah tindakan tidak menyenangkan yang bisa melibatkan fisik maupun kejiwaan atau psikis yang dilakukan suatu pihak kepada pihak lainnya. Menurut KBBI kekerasan adalah perbuatan seseorang atau kelompok orang yang menyebabkan cedera atau matinya orang lain atau menyebabkan kerusakan fisik atau barang orang lain. Kekerasan terhadap perempuan adalah kekerasan yang terjadi yang dirasakan oleh perempuan, dimana perempuan adalah objek kekerasan yang dilakukan oleh seseorang.³⁵

b. Jenis Kekerasan

Terdapat beberapa jenis kekerasan yang bisa dikaji, seperti kekerasan berdasarkan bentuknya, berdasarkan situs terjadinya, kekerasan seksual dan non seksual yang dibagi lagi menjadi kekerasan seksual berdasarkan intensitasnya.³⁶

1) Kekerasan Berdasarkan Bentuknya

Kekerasan berdasarkan bentuknya dapat dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu kekerasan fisik yang berkenaan langsung dengan tubuh manusia dan kekerasan psikis atau emosional yang berhubungan dengan kejiwaan seseorang.

2) Kekerasan Berdasarkan Situs Terjadinya

Kekerasan berdasarkan situs terjadi yang berarti menekankan di mana kejadian kekerasan tersebut. Apakah dalam ranah keluarga ataupun ranah publik. Menurut Landes kekerasan

³⁵ Indri dan Wahyuni “Bentuk Kekerasan dan Dampak Kekerasan Perempuan yang Tergambar dalam Novel *Room* karya Emma Donoghue” 2018. *Basa Taka Vol. 1, No. 2*, hal 21

³⁶ *Ibid*, hal 21-22

ini dapat dikategorikan menjadi kekerasan domestik atau kekerasan dalam rumah tangga dan kekerasan sektor publik. Kekerasan domestik adalah kekerasan yang dilakukan oleh suatu pihak apabila mereka terlibat hubungan pernikahan. Kekerasan dalam ranah publik adalah kekerasan yang terjadi apabila pelaku dan korban tidak memiliki hubungan pernikahan.

3) Kekerasan Seksual dan non Seksual

Selain kekerasan fisik dan emosional, terdapat juga kekerasan seksual. Kekerasan seksual berarti kekerasan yang mengandung unsur kehendak seksual. Sedangkan kekerasan non seksual berarti kekerasan yang tidak memiliki unsur kehendak seksual.³⁷

Dalam membahas kekerasan seksual, intensitas dalam melakukan kekerasan tersebut dibagi menjadi pelecehan seksual dan penyerangan seksual. Pelecehan seksual adalah kekerasan dengan intensitas yang ringan, yaitu mulai yang paling ringan tingkatannya seperti siulan nakal, kerdipan mata, gurauan, dan olok-olok yang menjerus pada seks, memandangi tubuh mulai ujung rambut sampai mata kaki, pernyataan mengenai rubuh atau penampilan fisik, memberikan bahasa isyarat yang berkonotasi seksual, memperlihatkan gambar-gambar porno, memperlihatkan organ seks, mencolek, meraba atau mencubit dan ajakan untuk

³⁷ Sugihastuti, Saptiawan, 2010. *"Gender dan Inferioritas Perempuan : Praktik Kritik Sastra Feminis"* Yogyakarta : Pustaka Belajar hal 23

melakukan hubungan seksual. Menurut Atmasasmita dalam Dzuhayatin dan Yuarsi, serangan seksual adalah keadaan dimana korban mengalami serangan seksual yang berakhir pada hubungan seksual secara paksa, yang meliputi ancaman perkosaan, perkosaan disertai kekerasan, dan perkosaan disertai pembunuhan.³⁸ Perkosaan adalah suatu kekerasan seksual berupa paksaan dalam melakukan hubungan seks yang dilakukan oleh pelaku terhadap korban. Hal ini dilihat dari tiga kondisi yaitu tidak atas kehendak dan persetujuan perempuan, dengan “persetujuan” perempuan, namun di bawah ancaman, dengan “persetujuan” perempuan, namun melalui penipuan.³⁹

c. Dampak Kekerasan

Tindakan kekerasan merupakan hal yang serius serta akibat yang akan ditimbulkan juga berdampak luas. Dampak kekerasan dapat dibedakan menjadi dua, yaitu :

- 1) Dampak jangka pendek, biasanya berdampak secara langsung seperti luka fisik, cacat, memar, kehamilan, hilangnya pekerjaan dan lain sebagainya.
- 2) Dampak jangka panjang, biasanya korban mengalami gangguan psikis (kejiwaan), hilangnya rasa percaya diri, rasa takut hingga depresi.⁴⁰

³⁸ *Ibid*, hal 24-25

³⁹ Indri dan Wahyuni “Bentuk Kekerasan dan Dampak Kekerasan Perempuan yang Tergambar dalam Novel *Room* karya Emma Donoghue” 2018. *Basa Taka Vol. 1, No. 2*

⁴⁰ Budi Agung, “Kekerasan Dalam Rumah Tangga terhadap Perempuan, Perspektif Pekerjaan Sosial”, *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, Vol.10, No.1, 2019, hal 49

Dampak dari kekerasan pada perempuan lainnya yaitu:

- 1) Kehamilan yang tidak diinginkan. Ini adalah akibat dari kekerasan seksual dengan pemaksaan pada pihak perempuan atas hubungan intim paksaan dan membuat kehamilan yang tidak direncanakan.
- 2) Disrupsi lingkungan. Korban akan menjauh dari orang-orang sekitar yang tidak menerima kondisinya. Kebanyakan korban akan merasa kecil dan tidak memiliki kendali diri atas dirinya maka korban akan senantiasa diliputi rasa takut.
- 3) Gangguan mental. Perempuan korban kekerasan akan mengalami trauma dan guncangan yang hebat pada mentalnya. Trauma tersebut apabila dibiarkan akan membuat psikisnya terganggu.
- 4) Luka fisik dan kematian. Kekerasan pada perempuan akan berakibat luka fisik yang akan menyebabkan sakit pada penderita, bahkan bisa membuat luka permanen. Kekerasan ini akan menimbulkan kematian pula, baik itu atas kekerasan yang terus menerus dilakukan hingga menyebabkan kematian atau pihak korban yang memiliki mengakhiri nyawanya.
- 5) Lingkungan menjadi pasif. Perempuan korban kekerasan yang mengalami depresi akan menarik diri dari lingkungan, tidak akan bersosialisasi dan bahkan bekerja. Mengurung diri dan mengisolasi diri adalah pilihan hidupnya, karena tidak ada

mobilitas yang dilakukan akan berakibat kehidupannya menjadi pasif.⁴¹

d. Penyebab Kekerasan Pada Wanita

Ada tiga teori utama yang menjelaskan mengenai alasan terjadinya kekerasan menurut Zastrow dan Browker, yaitu :

- 1) Teori biologis. Teori biologis ini menjelaskan bahwa manusia memiliki persamaan dengan hewan yaitu memiliki suatu insting agresif yang sudah dibawa sejak lahir. Lalu memiliki insting untuk menguasai wilayah dan hal yang merasa dia memilikinya.
- 2) Teori prustasi-agresi. Teori ini menyatakan bahwa kekerasan sebagai suatu cara untuk mengurangi ketegangan yang dihasilkan situasi frustrasi. Teori ini berasal dari suatu pendapat bahwa seseorang yang frustrasi sering terlibat dalam tindakan agresif.
- 3) Teori kontrol. Teori ini menjelaskan bahwa orang-orang yang tidak terpuaskan dalam berelasi dengan oranglain akan mudah melakukan kekerasan. Maka orang yang memiliki relasi yang baik akan mampu mengontrol dan mengendalikan perilaku yang agresif.⁴²

Pada dasarnya secara umum kekerasan pada perempuan disebabkan sistem sosial yang masih kental yaitu budaya patriarki.

Budaya patriarki adalah sebuah sistem sosial yang menempatkan laki-

⁴¹ Maisah dan yenti, "Dampak Psikologis Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Kota Jambi", *Jurnal Esensia*, Vol. 17, No.2, 2016, hal 272-275

⁴² Budi Agung, "Kekerasan Dalam Rumah Tangga Terhadap Perempuan, Perspektif Pekerjaan Sosial", *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, Vol.10, No.1, 2019, hal 46-47

laki sebagai sosok otoritas utama yang sentral dalam organisasi sosial secara luas. Sistem sosial ini menempatkan sosok laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan dalam segala aspek kehidupan sosial, budaya dan ekonomi. Seperti Ayah memiliki otoritas penuh terhadap Ibu, anak-anak dan harta benda lainnya. Secara tersirat sistem sosial ini melembagakan pemerintahan dan hak istimewa laki-laki dan menuntut subordinasi perempuan. Sistem ini menciptakan distribusi kekuasaan antara laki-laki dan perempuan dimana laki-laki memiliki keunggulan dalam satu atau lebih aspek yang akan menimbulkan ketidaksetaraan gender dan laki-laki akan memonopoli seluruh peran.⁴³

Dalam berbagai aspek kehidupan sosial terdapat banyak ketidakadilan gender, yang menunjukkan perempuan seringkali tidak diuntungkan jika dibandingkan dengan pihak laki-laki. Contohnya dalam pekerjaan terdapat kesenjangan upah antara pekerja perempuan dan laki-laki. Budaya patriarki ini jika dibiarkan akan terus memicu kekerasan pada perempuan yang menjadi pihak lemah menurut pandangan budaya ini. Budaya patriarki ini terus membelenggu, mengakibatkan laki-laki yang merasa memiliki otoritas penuh memandang rendah perempuan dan berbuat semena-mena. Perempuan seringkali menjadi ancaman dan sasaran dalam dunia kekerasan, terlebih lagi dengan tabiat nafsu laki-laki yang lebih besar,

⁴³ Israpil, "Budaya Patriarki dan Kekerasan terhadap Perempuan, Sejarah dan Perkembangannya", *Jurnal Pusaka*, Vol.5, No.2, 2017, hal 143.

hal tersebut memicu untuk laki-laki berbuat semena-mena dan keji. Meskipun tidak dapat dipungkiri bahwa kekerasan ini terkadang terjadi karena salah perempuan itu sendiri yang tidak dapat menjaga dirinya sendiri, seperti tidak menjaga kemolekan tubuhnya.⁴⁴

4. *Emotion Focused Coping* untuk Meningkatkan *Self disclosure* menurut Perspektif Islam

Strategi *coping* digunakan pada saat individu mendapati suatu masalah atau situasi yang negatif pada dirinya. Situasi negatif tersebut berasal dari stimulus internal maupun eksternal yang biasanya disebut sebagai *stressor*. Stimulus tersebut dapat berasal dari lingkungan baik secara keluarga atau sosial, sedangkan stimulus internal berasal dari kognitif individu sendiri dan cara pandang individu pada suatu peristiwa. Bentuk dari *coping* itu sendiri ada bermacam-macam serta dapat dikembangkan melalui berbagai aspek kehidupan yakni salah satunya dari aspek agama. Setiap agama memiliki cara-cara unik yang sesuai dengan ajaran agama tersebut untuk dijadikan sebagai panduan atau pedoman hidup tidak terkecuali dalam Islam. Sesuai yang terkandung dalam Q.S Al-insyirah ayat 1-8, Ada tiga cara yang bisa dilakukan seseorang saat menghadapi masalah yaitu :

الْمَنْشُرْحَ لَكَ صَدْرَكَ ۝ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ۝
الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ ۝ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ۝
فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝
فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۝ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ۝

⁴⁴ *Ibid*, hal 147.

Artinya: “Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu? (1) Dan Kami telah menghilangkan daripadamu bebanmu (2) yang memberatkan punggungmu (3) Dan Kami tinggalkan bagimu sebutan (nama) mu (4) karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (5) sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (6) Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain (7) Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya berharap (8)” (QS.Al-Insyirah:1-8)⁴⁵

a. *Potisitive Thinking* (Husnudzon)

Ahli tafsir mengatakan bahwa arti dari melapangkan dada adalah meringankan setiap kesulitan manusia. Tafsir dari enam ayat pertama diatas adalah janji dari Allah serta kabar gembira bahwa setiap kesulitan dan masalah manusia pasti selalu ada jalan keluarnya, hadapi setiap masalah tersebut dengan hati yang lapang dan tidak putus asa mencari solusi. Maka langkah yang paling pertama ketika mendapatkan suatu masalah adalah melapangkan hati sehingga pikiran tetap jernih dan tidak terpengaruh situasi.

Sebagaimana Allah melapangkan dada manusia, maka begitu pula Allah menjadikan syariat luas, lapang, mudah, penuh toleransi dan universal. Allah menghendaki bagi siapa saja yang tidak putus asa dan berharap petunjuk hanya kepada Allah maka niscaya Allah akan memberikan petunjuk.⁴⁶

b. *Positive Acting* (Perilaku positif)

Sebagaimana tercantum dalam Q.S Al-Insyirah :7

⁴⁵ Al-Hidayah, *Al-Qur'an Tafsir Perkata Tajwid Kode Angka*, Kalim : Tangerang Selatan, hal 595

⁴⁶ Farizal Tirmizi, *Al-Hafizh Imaduddin Abu Al Fida' Ismail Ibnu*, 2007, Jakarta : Pustaka Azzam hal 252

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ﴿٧﴾

Artinya : "Maka apabila kami telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain" (Q.S Al-Insyirah ;7)⁴⁷

Dari ayat diatas Allah memberikan langkah selanjutnya yaitu bersungguh-sungguh dengan melalui perilaku yang positif dan nyata. Usaha ini adalah anjuran nyata untuk tidak mudah pasrah dan menyerah dalam menghadapi suatu permasalahan apapun. Dengan perintah ini Allah juga memberikan makna lain bahwa untuk tetap mencoba berusaha menghadapi masalah dan mencari solusi permasalahan melalui bantuan oranglain sebagai perantara pertolongan dari Allah sebagai suatu ikhtiar dan tidak menyerah seperti yang terkandung dalam ayat tersebut.⁴⁸

c. *Positive Hoping* (tawakal)

Sebagaimana tercantum dalam ayat terakhir dalam Q.S Al-Insyirah:8

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

Artinya : "Hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap" (Q.S Al-Insyirah :8)⁴⁹

Makna dari ayat diatas adalah setelah manusia berlapang dada atas masalah yang ada, lalu manusia mau dan mampu berusaha secara optimal dalam rangka menyelesaikan masalahnya lalu usaha terakhir

⁴⁷ Al-Hidayah, Al-Qur'an Tafsir Perkata Tajwid Kode Angka, Kalim : Tangerang Selatan, hal 595.

⁴⁸ Ahmad Fadholi, "Tumpas Stress, Ragam Metode Menghilangkan Stress ala Rasulullah" Yogyakarta : Diva Press, 2014, hal 161.

⁴⁹ Al-Hidayah, Al-Qur'an Tafsir Perkata Tajwid Kode Angka, Kalim : Tangerang Selatan, hal 595.

yang tidak boleh ditinggalkan adalah berdoa dan bertawakal pada Allah swt mengenai hasil dari semua usaha yang telah dilakukan. Allah menghendaki hambanya senantiasa selalu berharap secara total kepadanya sebagai bukti ketundukan, ketaatan, dan kepercayaan manusia kepada Tuhan.⁵⁰

d. Cara *Coping Strategy* ala Rasulullah SAW

1) Memulai aktivitas dengan membaca basmalah.

Pada umumnya, stress adalah reaksi terhadap berbagai realitas kehidupan yang tidak sesuai dengan harapan. Dalam kondisi seperti ini, ketika kehidupan sudah tidak lagi berjalan sesuai dengan keinginan setiap akibat seperti kekecewaan, amarah, sedih dan terpuruk akan menjadi kondisi tidak baik yaitu *stress* dan depresi.

Seperti yang kita ketahui bahwa basmalah bukanlah sebuah kalimat yang biasa saja namun memiliki makna yang hebat, dan beberapa penelitian membuktikan bahwa basmalah memiliki efek yang besar baik terhadap fisik maupun psikologis. Dengan membaca basmalah menunjukkan kesadaran untuk selalu ingat pada penciptanya dan melakukan segala aktivitas akan dimulai dengan baik.⁵¹

⁵⁰Ahmad Fadholi, "*Tumpas Stress, Ragam Metode Menghilangkan Stress ala Rasulullah*" Yogyakarta : Diva Press, 2014, hal 161-162.

⁵¹ Ahmad Fadholi, "*Tumpas Stress, Ragam Metode Menghilangkan Stress ala Rasulullah*" Yogyakarta : Diva Press, 2014, hal 83.

2) Dzikir, Tafakkur dan Tadabbur

Dengan selalu mengingat Allah akan membuat kita tenang dan akan menguatkan mental serta spiritual manusia, dengan begitu jiwa manusia akan semakin kuat dan tidak mudah stres. Tafakkur artinya berpikir, berpikir mengenai semua yang telah terjadi. Dengan begitu manusia akan semakin optimis dan yakin serta tidak mudah stres. Lalu, tadabbur dapat diartikan merenung sedalam-dalamnya. Setelah manusia melakukan tafakkur tentunya harus dilanjutkan dengan merenung yaitu melakukan evaluasi terhadap segala yang telah terjadi dan segala yang telah diperbuat, agar manusia selalu memiliki orientasi maju kedepan untuk berubah menjadi lebih baik.

3) Tawakkal

Tawakkal adalah bentuk penyerahan total atas kehendak Allah SWT. Ketika manusia ingin terbebas dari segala keresahan dan kekhawatiran dalam hidupnya maka manusia harus sepenuhnya menyadari bahwa dia tidak bisa berkehendak sendiri melainkan ada Dzat yang bisa membantunya dalam kondisi apapun

4) Mengendalikan Hawa Nafsu

5) Istigfar⁵²

⁵² *Ibid*, hal 84-145.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang melakukan analisis dan interpretasi teks dan hasil *interview* dengan tujuan untuk menemukan makna dari suatu fenomena.⁵³ Data-data yang telah diperoleh akan diorganisasikan ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.⁵⁴

2. Subjek Penelitian

Pada penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri, atau orang yang bisa memberikan informasi mengenai objek penelitian yang disebut dengan *key person* yang berarti sumber informasi.⁵⁵ Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini secara keseluruhan adalah 6 orang yang terdiri dari :

a. Klien Korban Kekerasan Fisik

Klien pada penelitian ini adalah para wanita yang menjadi korban kekerasan fisik dalam keluarga yaitu Klien Wanita (KW 1) yang mengalami kekerasan oleh ayah tiri, Klien Wanita (KW 2) yang

⁵³ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kualitatif*” Bandung : Alfabeta, 2018, hal 4

⁵⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2007, hal. 335.

⁵⁵ Sugiyono, “*Metode Penelitian Pendidikan*”, Bandung : Alfabeta, 2017, hal 194

mengalami kekerasan oleh suami, dan terakhir Klien Wanita (KW 3) yang mengalami kekerasan oleh Ibu. Namun pada penelitian ini penulis tidak bisa mendapatkan akses pada ketiga klien ini karena aturan dan kode etik dari Rekso Dyah Utami.

b. Konselor di Rekso Dyah Utami

Konselor yang berada di Rekso Dyah Utami ini adalah subjek penelitian ini yaitu konselor bidang psikologis dan konselor bidang rehabilitasi sosial. Konselor yang bersangkutan secara langsung dengan para wanita korban kekerasan melalui pelaksanaan program konseling dan rehabilitasi. Mereka masih aktif sebagai konselor serta memberikan pelayanan. Pemilihan subjek penelitian ini diambil 1 konselor dari bidang kesehatan dan psikologis yaitu Theresia Etviokta Wiantina Putri, S.Psi., M.Psi., (Vina) dan 1 konselor dari bidang rehabilitasi sosial yaitu Nur Oryza Argo, Amd.Par (Argo).

c. Pengurus Rekso Dyah Utami

Dalam mendukung keabsahan data maka diperlukan informasi dari salah satu staf Rekso Dyah Utami yang memahami secara keseluruhan mengenai Rekso Dyah Utami, dan yang menjadi subjek ini adalah ketua bidang rehabilitasi sosial yaitu Dra. Hj. Tuti Purwani.

3. Objek Penelitian

Objek penelitian adalah masalah yang menjadi titik sentral perhatian dalam penelitian. Sebagai objek penelitian yaitu Bentuk-bentuk *Emotion Focused Coping* untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Wanita Korban Kekerasan di Rekso Dyah Utami Yogyakarta.

I. Teknik Pengumpulan Data

Agar tercapainya tujuan penelitian, dalam hal ini penulis menggunakan tiga alat pengumpulan data untuk memperoleh data yang dibutuhkan sebagai berikut :

1. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan guna menghimpun data penelitian melalui pengamatan dan pengindraan. Jenis observasi yang dilakukan penulis adalah observasi non partisipan, yakni penulis tidak ikut terlibat pada objek yang diteliti. Data yang didapatkan dari kegiatan ini adalah sebagian kegiatan pelayanan Rekso Dyah Utami, ruangan konseling dan ruangan layanan lainnya serta tempat ibadah di Rekso Dyah Utami.

2. Wawancara

Wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab lisan yang berlangsung satu arah. Artinya pertanyaan datang dari pihak yang mewawancarai (pewawancara) dan jawaban diberikan oleh yang di wawancara yaitu informan. Wawancara yang dilakukan penulis adalah jenis wawancara terstruktur (*structured interview*), yaitu teknik wawancara yang pewawancaranya sudah menyiapkan daftar pertanyaan sehingga proses wawancara terarah dengan baik, pewawancara menyusun poin-poin penting atau garis besar pertanyaan yang akan diajukan. Jadi penulis membawa instrumen sebagai pedoman untuk wawancara dan pengumpul data bisa berupa alat bantu

seperti *tape recorder*, gambar, *handphone* atau alat bantu lain.⁵⁶ Sedangkan dalam penelitian ini penulis menggunakan alat bantu seperti alat perekam dalam *handphone* dan gambar. Wawancara ini dilakukan pada dua konselor yang menjadi subjek penelitian. Melalui kegiatan wawancara ini diperoleh data berupa bentuk-bentuk *emotion focused coping* untuk meningkatkan *self disclosure* wanita korban kekerasan di Rekso Dyah Utami Yogyakarta.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan mempelajari catatan-catatan, dokumen dapat berupa catatan pribadi, surat pribadi, buku harian, laporan kerja, notulen rapat, catatan kasus, rekaman kaset, rekaman video, foto, absen kehadiran dan lain sebagainya.⁵⁷ Melalui dokumentasi ini didapatkan data mengenai sejarah Rekso Dyah Utami, struktur organisasi, visi misi Rekso Dyah Utami, Kegiatan pelayanan Rekso Dyah Utami. Selain itu data yang diperoleh adalah bentuk-bentuk *emotion focused coping* yang dilakukan konselor untuk membantu konseli meningkatkan *self disclosure* dengan bentuk *self controlling*.

J. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada oranglain. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data,

⁵⁶ Sugiyono, "Metode Penelitian Kualitatif", Bandung : Alfabeta, 2018 hal 114

⁵⁷ Fathoni Abdurrahmat, "Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi", Jakarta: Rineka Cipta, 2006, hal 105

menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang dapat diinformasikan kepada oranglain.⁵⁸

Dalam penelitian kualitatif yang penulis angkat kali ini menggunakan teknik analisis data yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman, yaitu :

1. Reduksi data

Reduksi data merupakan proses memilah dan memisahkan data yang diperoleh sehingga menghasilkan pokok-pokok yang penting dan membuang yang tidak perlu, proses ini akan memudahkan penulis dalam mencari informasi yang bermakna dalam menarik suatu kesimpulan. Reduksi data yang dipilih penulis yaitu berdasarkan objek penelitian, sehingga segala temuan di lapangan dari hasil observasi, wawancara dan dokumen akan dikelompokkan sesuai dengan objek penelitian.

2. *Display* (Penyajian Data)

Display merupakan memasang atau menyajikan data yang didapatkan. Penyajian data dilakukan dengan tujuan agar data lebih terorganisir sehingga mudah dipahami dan merencanakan rencana selanjutnya berdasarkan apa yang telah diteliti. Dalam penelitian kualitatif *display* yang dilakukan adalah dalam bentuk naratif berupa deskripsi.

Pengolahan data dimaksudkan untuk mengatur dan mendeskripsikan secara teratur agar data dapat dianalisis dengan mudah. Mengatur disini dalam arti penulis menyusun kembali data berdasarkan klarifikasi dan masing-masing topik kemudian dipisahkan, topik yang sama disimpan

⁵⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta, 2017, hal. 335.

dalam satu tempat, masing masing tempat diberi tanda, tujuannya adalah untuk mempermudah dalam penggunaan data agar tidak terjadi kesalahan.

3. Kesimpulan data

Kesimpulan adalah jawaban dari rumusan masalah yang telah dikemukakan sebelumnya. Data yang telah disusun dibandingkan dengan antara satu dengan yang lain untuk ditarik kesimpulan sebagai jawaban dari permasalahan yang telah ada. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsistensi penulis saat kembali ke lapangan mengumpulkan data. Maka kesimpulan tersebut adalah kesimpulan yang kredibel.⁵⁹

K. Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif, data yang valid adalah data yang tidak ada perbedaan antara apa yang dilaporkan penulis dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti begitu pula sebaliknya, jika terdapat perbedaan antara apa yang dilaporkan dengan keadaan objek yang diteliti, maka data tersebut adalah tidak valid. Adapun teknik yang digunakan dalam pemeriksaan keabsahan data kali ini menggunakan triangulasi.

Triangulasi data adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan

⁵⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung : Alfabeta, 2017, hal 134-142

atau sebagai pembanding terhadap data tersebut.⁶⁰ Dalam penelitian ini teknik keabsahan data yang dilakukan penulis yaitu teknik triangulasi dengan sumber yaitu menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber.⁶¹ Dalam hal ini peneliti membandingkan dan mengecek kembali data yang didapatkan baik dari hasil observasi ,wawancara dan dokumentasi. Dalam triangulasi sumber ini data dibandingkan dan dicek baik derajat keabsahannya, dengan cara mengecek kembali antara data yang diperoleh melalui beberapa sumber. Peneliti melakukan perbandingan antara yang diungkap satu konselor dengan konselor yang lain.



⁶⁰ Lexi J. Moleong, *Metodologi penelitian kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010, hal 330.

⁶¹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), hal 274.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan dalam bab III, dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk *emotion focused coping* yang dilakukan konselor untuk meningkatkan *self disclosure* wanita korban kekerasan adalah: Pertama, *positive reappraisal* (memberi penilaian positif) yang dilakukan subjek dengan membuat klien tenang, mendorong klien sadar akan masalah, mendorong klien berfikir positif. Teknik ini dilakukan dengan pendekatan membuat klien tenang, mendorong klien sadar akan masalahnya, dan mendorong klien berfikir positif. Kedua, *accepting responsibility* (penerimaan pada tanggungjawab) dilakukan oleh subjek dengan menyadarkan klien terkait peran diri klien dalam masalah yang dimiliki dan menyadarkan klien terkait letak permasalahan pada diri klien, teknik ini dilakukan dengan melakukan pendekatan seperti mendorong klien sadar akan peran diri dalam permasalahan, dan mendorong klien sadar mengenai letak permasalahan dalam diri klien. Ketiga, *self controlling* (pengendalian diri) dilakukan subjek dengan membuat klien lebih berpikir dahulu sebelum bertindak dan menyadarkan klien agar tidak bertindak dengan tergesa-gesa, pendekatan yang dilakukan yaitu membiarkan klien meluapkan emosinya dengan menangis, mencari udara segar, melakukan kegiatan yang positif dalam keseharian di rumah aman. Keempat, *distancing* (menjaga jarak) dilakukan subjek dengan mendorong klien untuk melupakan masalah dahulu dengan melakukan hal-hal yang menyenangkan, teknik ini dilakukan dengan pendekatan membiarkan klien

berbicara dan melakukan hal yang disukai sebelum melakukan proses konseling serta melakukan kegiatan pelatihan *skill* berdasarkan hobi klien. Kelima, *escape avoidance* (menghindarkan diri) dilakukan subjek dengan melakukan pendekatan yang lebih lama agar klien benar-benar nyaman atau dengan diundang kerabat dekat klien agar klien dapat lebih terbuka dan tidak lagi menghindar dari masalah, dilakukan pendekatan agar klien berhenti melakukan penghindaran seperti menghubungi pihak layanan pengaduan dan keluarga atau musyawarah serta dipertemukan dengan orang yang dekat pada klien untuk menemukan penyebab klien melakukan penghindaran dan melarikan diri dari permasalahan.

B. Saran

1. Bagi Rekso Dyah Utami

Bagi pihak Rekso Dyah Utami untuk terus meningkatkan dalam memberikan pelayanan dan perlindungan pada setiap wanita korban kekerasan di daerah Yogyakarta agar tetap mempertahankan kegiatan di Rekso Dyah Utami dengan mengutamakan emosi klien dalam pelayanan tanpa mengesampingkan masalah yang dialami klien.

2. Bagi Subjek

Bagi konselor di Rekso Dyah Utami untuk tetap semangat dalam mempertahankan kinerja untuk membantu setiap klien yang memiliki permasalahan dan membutuhkan tangan konselor sebagai jembatan untuk menemukan solusi dari permasalahannya.

3. Bagi Penulis Selanjutnya

Bagi penulis selanjutnya agar memperhatikan setiap bagian dari penelitian ini, karena hasil penelitian ini masih memerlukan kajian yang mendalam. Maka dari itu untuk penulis selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih inovatif dan kreatif dan lebih mendalam lagi dalam melakukan penelitian mengenai *emotion focused coping* untuk meningkatkan *self disclosure*.

C. Kata Penutup

Alhamdulillah rabbil'alamin penulis panjatkan segala puji kehadiran Allah SWT sebagai rasa syukur atas segala nikmat yang telah diberikan yaitu rahmat dan kasih sayang-Nya dalam bentuk banyak sekali kemudahan-kemudahan serta kesehatan sehingga dalam proses ini penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Emotion Focused Coping* untuk Meningkatkan *Self Disclosure* Wanita Korban Kekerasan di Rekso Dyah Utami Yogyakarta" ini dengan sebaik-baiknya kemampuan yang dimiliki.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin demi kesempurnaan terselesainya skripsi ini, namun penulis sangat menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis senantiasa mengharapkan saran dan kritik, guna mengkritisi skripsi ini. Penulis ucapkan terimakasih kepada Ayah dan Ibu atas segala cinta, doa dan sebaik-baiknya *support* yang telah diberikan. Tak lupa juga kepada pembimbing skripsi, kepada pihak Rekso Dyah Utami dan sahabat semua atas dukungan, motivasi, nasihat dan segala doa yang diberikan pada penulis selama proses penyelesaian skripsi ini. Akhirnya penulis dapat sampai pada titik yang sangat

tidak mudah ini berkat dukungan dan *support* yang telah diberikan. Penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan seluruh pembaca pada umumnya.



DAFTAR PUSTAKA

- Acocella dan Calhoun, *“Psychology of Adjustment Human Relationship”*, New York : McGraw-Hill, 1990.
- Al-Hidayah, *Al-Qur’an Tafsir Perkata Tajwid Kode Angka*, Kalim : Tangerang Selatan.
- Andriyani Juli, *Strategi coping stress dalam mengatasi problema psikologis*, Jurnal At-taujih, Vol.2 No.3, 2019
- Anjela Ira Wulandari, *“Perbedaan Emotion Focused Coping Dalam Hubungan Interpersonal Antara Remaja yang Mengikuti Les Musik Klasik Dan Yang Tidak Mengikuti Les Musik Klasik”*, Skripsi Yogyakarta :Universitas Sanata Dharma, 2009.
- Aprianapuji Rahayu, *“Coping Strategi dalam Menjaga Kestabilan Emosi pada Remaja Dusun Rejeng Desa Bonjeruk Kecamatan Jonggat Lombok Tengah”* Skripsi Mataram : Universitas Islam Negeri Mataram, 2017.
- Anwar Kasim, *Keterampilan Konseling Mikro*, Jakarta : UNJ, 2004
- Bakhtiar & Asriani, *“Efektivitas Strategi Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping dalam Meningkatkan Pengelolaan Stress Siswa di Sma Negeri 1 Barru”*. jurnal ilmu pendidikan, psikologi, bimbingan dan konseling, vol 5 no 2.
- Ben-zur, Hasida. *“Emotion Focused Coping”* Encyclopedia of Personality and Individual Different. Springer International Publishing AG, 2017.
- Budi Agung, *“Kekerasan Dalam Rumah Tangga terhadap Perempuan, Perspektif Pekerjaan Sosial”*, *Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, Vol.10, No.1, 2019.
- BKI 17 Uin sunan kalijaga, *“Dialektika Komunikasi Konseling Islam, Practical Counseling and Helping Skills”* Yogyakarta : Lembaga Ladang Kata, 2019.
- Departemen Agama RI, *“Al-Qur’an dan Terjemahnya Al-Jumanatul ‘Ali”*, Bandung : Jumanatul Ali Art, 2004.
- Edward Sarafino dan Timothy, *“Health Psychology, Biopsychosocial Interaction”* United States : Jay O’Callaghan, 1990.

- Fadholi Ahmad, *Tumpas Stress, Ragam Metode Menghilangkan Stress ala Rasulullah*, Yogyakarta : Diva Press, 2014
- Fathoni Abdurrahmat, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006.
- Farizal Tirmizi, "*Al-Hafizh Imaduddin Abu Al Fida' Ismail Ibnu*", Jakarta : Pustaka Azzam, 2007.
- INDONESIA, Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka, 2018.
- Indri dan Wahyuni "*Bentuk Kekerasan dan Dampak Kekerasan Perempuan yang Tergambar dalam Novel Room karya Emma Donoghue*", Basa Taka Vol. 1, No. 2, 2018.
- Israpil, "Budaya Patriarki dan Kekerasan terhadap Perempuan, Sejarah dan Perkembangannya", *Jurnal Pusaka*, Vol.5, No.2, 2017.
- Jourard, "*Self disclosure : An Experimental Analysis of the Transparent Self*". New York: Publishing Company Huntington, 1971.
- Jumlah Korban Kekerasan yang Ditangani Shelter Rekso Dyah Utami Meningkat Saat Pandemi-Tribun Jogja.com, diakses dari <https://www.google.com/amp/s/jogja.tribunnews.com/amp/2020/07/09/jumlah-korban-kekerasan-yang-ditanangi-shelter-rekso-dyah-utami-meningkat-saat-pandemi> pada tanggal 23 jan 2021
- Latar Belakang Rekso Dyah Utami, diakses dari https://reksoyahutami.blogspot.com/p/latar-belakang_11.html?1 pada tanggal 23 jan 2021.
- Lazarus, Richard S. "*Stress, Appraisal and Coping*", New York : Springer Publishing Company, 1984.
- Lexi J. Moleong, "*Metodologi penelitian kualitatif*", Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010.
- Naufal Mafazi, "*Pengaruh Strategi Coping dan Harga Diri Terhadap Pengungkapan Diri Remaja Di Jejaring Sosial Online*", Skripsi Malang : Uin Maulana Malik Ibrahim, 2017.
- Maisah dan yenti, "Dampak Psikologis Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Kota Jambi", *Jurnal Esensia*, Vol. 17, No.2, 2016

- Maria dan Agung, Alternatif Penyelesaian Kekerasan Terhadap Perempuan, *Jurnal Hukum, Vol 9 No 2*, 2018.
- Noviana Dian, “Strategi Coping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tunanetra Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta”, Skripsi Yogyakarta : Uin Sunan Kalijaga, 2013.
- Pargament, “*The Psychology Of Religion And Coping : Theory, Research and Practice*” New york : The Guilford Press, 1997.
- Retno Setyaningsih, “Memahami Hubungan Kebutuhan untuk Populer dan Keterbukaan Diri (Self disclosure) Pada Pengguna Facebook : Sebuah Tinjauan Literatur” *Jurnal Unissula*, Vo. 11, No. 1.
- Richard Blonna, “*Coping With Stress In A Changing World*”, New York: MCGraw Hill, 2004
- Santrock Jhon, “*Adolescence, Perkembangan Remaja*”, Jakarta : Erlangga, 2003
- Siti Maryam, “Strategi coping : teori dan sumberdayanya” *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 1, No. 2, 2017.
- Sugihastuti, Saptiawan, “*Gender dan Inferioritas Perempuan : Praktik Kritik Sastra Feminis*” Yogyakarta : Pustaka Belajar, 2010.
- Sugiyono, “*Metode Penelitian Kualitatif*”, Bandung : Alfabeta, 2018.
- Sugiyono, “*Metode Penelitian Pendidikan*”, Bandung : Alfabeta, 2017.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2007.
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2016.
- Supratiknya, A, “*Komunikasi antar Pribadi*” Yogyakarta : Kanisius, 1995.
- Tommy, Winida. “Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja” *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2019
- Veronika dan Jimmy. “*Hubungan Self disclosure melalui Media Sosial dan Emotion Focused Coping pada Wanita Usia Dewasa Awal*”, *Psychopreneur Journal*, 2017. V 1 No.2, 2017.

Virginia Sukma, Woelan Handadari, “*Coping Stress Pada Wanita yang Menikah Muda dalam Menghadapi Konflik Pernikahan*” *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 7, 2018.

