

***EMOTIONAL FOCUSED COPING* UNTUK MENGATASI *POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER* (PTSD) PADA KORBAN KEKERASAN SEKSUAL DI BPRSW YOGYAKARTA**



Skripsi

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Sastra 1**

Disusun Oleh :

Lora Laelasari

NIM 20102020081

Dosen Pembimbing Skripsi

Ferra Puspito Sari, S.Pd, M.Pd.

NIP. 19910215 201903 2 018

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

2024



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1342/Un.02/DD/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : *EMOTIONAL FOCUSED COPING* UNTUK MENGATASI *POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD)* PADA KORBAN KEKERASAN SEKSUAL DI BPRSW YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : LORA LAELASARI
Nomor Induk Mahasiswa : 20102020081
Telah diujikan pada : Selasa, 20 Agustus 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Ferra Puspito Sari, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 66c97eda5f9b4



Penguji I
Nailul Falah, S.Ag., M.Si
SIGNED

Valid ID: 66c97d6fe1f1f



Penguji II
A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 66c96ad5cd2ca



Yogyakarta, 20 Agustus 2024
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 66c98266b539f



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

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

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Lora Laelasari
NIM 20102020081

Judul Skripsi : *Emotional Focused Coping* untuk Mengatasi *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada Korban Kekerasan Seksual di BPRSW Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 23 Agustus 2024

Pembimbing,

Ferra Puspito Sari, S.Pd, M.Pd
NIP 19910215 201903 2 018

Mengetahui:
Ketua Prodi,

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lora Laelasari
NIM : 20102020081
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *Emotional Focused Coping* untuk Mengatasi *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) Pada Korban Kekerasan Seksual Di BPRSW Yogyakarta adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 23 Agustus 2024



Lora Laelasari
NIM/20102020081

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lora Laelasari
Tempat dan Tanggal Lahir : Subang, 5 september 2001
NIM : 20102020081
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Alamat : Tambakdahan, Kab. Subang, Jawa Barat
No. HP : 08993161659

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan pemasangan pas foto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 07 Agustus 2024

Yang menyatakan,



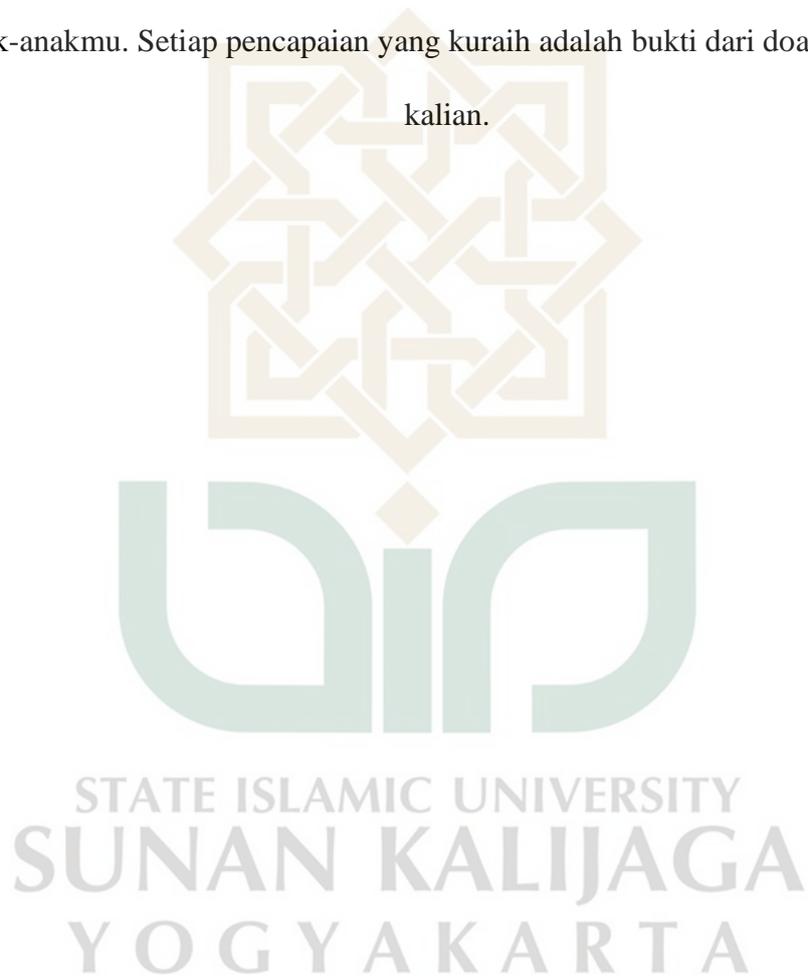
Lora Laelasari

NIM 20102020081

STATE ISLAMIC UNIVE
SUNAN KALIJ
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada untuk keluarga tercinta terutama Bapak Asyhari dan Ibu Cucu Laelasari. Terima kasih untuk setiap doa yang selalu kalian panjatkan dan usaha yang telah dilakukan untuk kebahagiaan serta kesuksesan anak-anakmu. Setiap pencapaian yang kuraih adalah bukti dari doa dan usaha kalian.



MOTTO

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوا مَا
بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

“Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah.

Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.(11) ¹



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

¹ Terjemah Al-Qur'an Surat Ar-Rad ayat 11

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Emotional Focused Coping* Untuk Mengatasi *Post-Traumatic Stress Dishorder* (PTSD) Pada Korban Kekerasan Seksual di BPRSW Yogyakarta”, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad Saw, segenap keluarga, pada sahabat, serta orang-orang yang senantiasa berpegang teguh kepada Al-Quran dan Sunah.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa banyak pihak yang telah terlibat dalam proses penyusunan skripsi ini, sehingga penulis mengucapkan terima kasih atas segala bantuan, dukungan dan motivasi kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Ferra Puspito Sari, S.Pd, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi penulis, yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Bapak Zain Musyrifin, M.Pd.I., selaku dosen pembimbing akademik yang telah banyak membantu selama proses perkuliahan.

5. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan banyak hal dan telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.
 6. Terima kasih kepada Bapak dan Mamah beserta keluarga besar penulis yang telah memberikan dukungan secara mental dan finansial, doa dan motivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
 7. Kepada sahabat baikku Assyaima, Putri permatasari dan Tika Fahmi Mustika yang selalu memberi segala bentuk dukungan dan selalu mendengarkan keluh kesah penulis.
 8. Kepada sahabat-sahabatku Majelis Ta'lim Sapeniyah Windi, Nabella, Mutiara, Ema, Venia dan Fidza yang selalu ada ketika penulis membutuhkan dan memberikan semangat.
 9. Terima kasih untuk teman-teman BKI angkatan 2020, KKN UIN 111 Desa Pulosari dan Teman-teman kelompok praktik pengalaman lapangan (PPL).
- Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis menerima kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan khususnya bagi pembaca.

Yogyakarta, 27 Juni 2024


Lora Laelasari
20102020081

ABSTRAK

Lora Laelasari (20102020081), “*Emotional Focused Coping* untuk Mengatasi *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada Korban Kekerasan Seksual di BPRSW Yogyakarta” Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2024.

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan maraknya kasus kekerasan seksual terhadap perempuan. Salah satu dampak psikologi yang akan dialami korban kekerasan seksual adalah *post-traumatic stress disorder* (PTSD). Korban kekerasan seksual berpotensi mengalami tingkat stres yang tinggi akibat dari pengalaman traumatis yang dialami. Sehingga penting adanya strategi *coping stress* dalam diri korban, salah satunya adalah *emotional focused coping* yang mencakup berbagai pemikiran dan tindakan yang diambil korban selama munculnya perasaan stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui aspek-aspek *emotional focused coping stress* untuk mengatasi *post-traumatic stress disorder* (PTSD) pada korban kekerasan seksual di BPRSW Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah 3 remaja perempuan, serta objek penelitian ini adalah aspek-aspek *emotional focused coping* untuk mengatasi *post-traumatic stress disorder* (PTSD) pada korban kekerasan seksual di BPRSW Yogyakarta. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan wawancara terstruktur dan dokumentasi. Adapun teknik dalam analisis data penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data dan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek-aspek *emotional focused coping* untuk mengatasi *post-traumatic stress disorder* (PTSD) pada korban kekerasan seksual di BPRSW Yogyakarta adalah aspek *self controlling, distancing, escape avoidance, accepting responsibility, dan positive reappraisal*.

Kata Kunci : *Emotional Focused Coping, Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD), Kekerasan Seksual

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Lora Laelasari (20102020081), "Emotional Focused Coping to Overcome Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) in Victim of Sexual Violence at BPRSW Yogyakarta" Tesis. Yogyakarta: Faculty of Da'wah and Communiacion, Sunan Kalijaga State Islamic University Yogyakarta, 2024.

The research is motivated by the rampant cases of sexual violence against women. One of the psychological impacts that victims of sexual violence will experience is post-traumatic stress disorder (PTSD). Victims of sexual violence have the potential to experience high levels of stress as a results of the traumatic experiences experienced. So it important that there are stress coping strategies in victims, one of which is emotional focused coping which includes various thoughts and actions taken by victims during the emergence of feelings of stress. The purpose of this study was to determine the aspects of emotional focused coping stress to overcome post-traumatic stress disorder (PTSD) in victims of sexual violence at BPRSW Yogyakarta. This research is a descriptive qualitative research. The subjects of this research are 3 adolescent girls, and the object of this research are aspects of emotional focused coping to overcome post-traumatic stress disorder (PTSD) in victims of sexual violence at BPRSW Yogyakarta. Data collection techniques in this study using structures interview and documentation. The techniques in a analyzing this research data are data reduction, data presentation and conclusion. The results showed that the aspect of emotional focused coping to overcome post-traumatic stress disorder (PTSD) in victims of sexual violence at BPRSW Yogyakarta are aspects of self controlling, distancing, escape avoidance, accepting responsibility, and positive reappraisal.

Keywords: *Emotional Focused Coping, Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD), Sexual Violence.*

DAFTAR ISI

SURAT PENGESAHAN SKRIPSI	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT KEASLIAN SKRIPSI.....	v
SURAT PERNYATAAN BERJILAB.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Penegasan Judul	i
B. Latar Belakang	4
C. Rumusan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	11
F. Kajian Pustaka.....	12
G. Kerangka Teori	17
1. Tinjauan Tentang Strategi <i>Coping Stress</i>	17
2. Tinjauan Tentang <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i> (PTSD).....	27
3. Tinjauan Tentang Kekerasan Seksual	29
H. Metode Penelitian	35
BAB II GAMBARAN LAYANAN KONSELING DI BPRSW YOGYAKARTA	42
A. Profil BPRSW Yogyakarta.....	42
B. Visi, Misi dan Tujuan BPRSW Yogyakarta	42
C. Sasaran Pelayanan BPRSW Yogyakarta	44
D. Data Warga BPRSW Yogyakarta.....	46
E. Struktur Organisasi BPRSW Yogyakarta	46

F. Jenis Layanan di BPRSW Yogyakarta.....	47
G. <i>Post-traumatic Stress Disorder</i> (PTSD) yang ada di BPRSW Yogyakarta	49
H. Cara Mengatasi <i>Post-Traumatic Stress Disorder</i> (PTSD) di BPRSW.....	51
I. Profil Subjek	53
BAB III ASPEK-ASPEK EMOTIONAL FOCUSED COPING UNTUK MENGATASI POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER (PTSD) PADA KORBAN KEKERASAN SEKSUAL DI BPRSW YOGYAKARTA.....	
A. Aspek <i>Self Controlling</i>	58
B. Aspek <i>Dsitancing</i>	60
C. <i>Escape Aivance</i>	64
D. Aspek <i>Accepting Responsibility</i>	67
E. Aspek <i>Positive Reappraisal</i>	71
BAB IV PENUTUP	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Jumlah keseluruhan Warga Binaan BPRSW Yogyakarta tahun 2024 46

Tabel 3. 1 aspek-aspek emotional focused coping setiap subjek 76



BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penulis akan memberikan penjelasan dan pembatasan istilah-istilah untuk menghindari kesalahpahaman dalam pembahasan skripsi yang berjudul “*Emotional Focused Coping* untuk Mengatasi *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada Korban Kekerasan Seksual Di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta”, yaitu :

1. *Emotional Focused Coping*

Emotional Focused Coping mencakup berbagai pemikiran dan tindakan yang diambil selama situasi stres untuk mengurangi reaksi fisik dan psikologis. Tindakan yang mencoba mengurangi emosi negatif akibat suatu situasi atau peristiwa.² *Emotional Focused Coping* merupakan strategi *coping* berfokus pada pengendalian emosi. Berbagai bentuk *coping* yang berfokus pada emosi terdiri dari proses kognitif yang bertujuan untuk mengurangi tekanan emosional dan mencakup strategi seperti pengindraan, meminimalkan, menjaga jarak, perhatian selektif, perbandingan positif dan mengambil nilai positif dari peristiwa negatif. Bentuk *coping* yang berfokus pada emosi ini membawa perubahan dalam

² Maria Theodoratou, dkk, “Emotion-focused coping, social support and active coping among university students: Gender differences”, *Jurnal of Psychology & Clinical Psychiatry*, Vol 14: 3, (2023), hlm. 5-6

cara menginterpretasikan pertemuan tersebut tanpa mengubah situasi objektif.³

2. Mengatasi *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) pada Korban Kekerasan Seksual

Kamus Besar Bahasa Indonesia mengartikan kata mengatasi adalah menguasai (keadaan), melebihi dalam hal, mengalahkan, dan menanggulangi. Kata ini sering digunakan dalam konteks pemecahan masalah.⁴ *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) menurut *American of Psychiatric Association* (APA) merupakan gangguan mental yang muncul setelah seseorang mengalami kejadian traumatis seperti kekerasan seksual.⁵

Korban diartikan sebagai orang yang menjadi penderita akibat dari suatu kejadian, perbuatan jahat atau sebagainya.⁶ Kekerasan Seksual menurut Brodwin dan Orange adalah tindakan yang merujuk pada kriminal dalam konteks seksual, di mana pelakunya melakukan ancaman dan manipulasi terhadap korban, sehingga korban menjadi tidak berdaya dan terpaksa melakukannya.⁷ Bentuk kekerasan ini melibatkan tindakan seksual yang dilakukan dengan cara memaksa korban tanpa adanya

³ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, (New York: Springer Publishing Company, 1984), hlm. 150.

⁴ Kamus Besar Bahasa Indonesia Versi Online/Daring diakses dari [Hasil Pencarian - KBBI VI Daring \(kemdikbud.go.id\)](https://kbbi.vi.daring.kemdikbud.go.id) pada tanggal 06 Maret 2024 pukul 20.00.

⁵ American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (5th ed)*, (Arlington, VA : American Psychiatric Publishing, 2013), hlm. 271.

⁶ Kamus Besar Bahasa Indonesia Versi Online/Daring diakses dari <https://kbbi.web.id/korban> Pada tanggal 22 Agustus 2024 pukul 01.40

⁷ Irfawandi, dkk, "Analisis Jenis-jenis dan Penyebab Kekerasan Seksual di Lingkungan Kampus", *Jurnal Pendidikan Indonesia* (Japendi), Vol 4:4 (April 2023), hlm. 384.

persetujuan, sehingga dapat menyebabkan dampak yang serius secara fisik dan psikologis.

Mengatasi berarti menguasai keadaan dan menanggulangi suatu masalah. Dalam konteks ini mengatasi *post-traumatic stress disorder* (PTSD) pada korban kekerasan seksual merujuk pada upaya untuk menguasai atau menanggulangi dampak psikologis yang muncul setelah korban mengalami kejadian traumatis. *Post-traumatic stress disorder* (PTSD) adalah gangguan mental yang terjadi akibat pengalaman traumatis, seperti kekerasan seksual. Kekerasan seksual adalah tindakan kriminal di mana pelaku menggunakan ancaman dan manipulasi untuk memaksa korban melakukan tindakan kekerasan seksual tanpa persetujuan. Tindakan ini dapat meninggalkan dampak fisik dan psikologis yang serius pada korban, termasuk memicu *post-traumatic stress disorder* (PTSD). Oleh karena itu, mengatasi *post-traumatic stress disorder* (PTSD) pada korban kekerasan seksual melibatkan upaya pemulihan yang komprehensif, baik segi psikologis maupun fisik.

3. Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta
Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita (BPRSW) Yogyakarta ini merupakan unit pelaksanaan teknis dinas sosial Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai lembaga pelayanan masyarakat yang memberikan perlindungan, pelayanan dan rehabilitasi sosial untuk membantu para wanita dengan permasalahan sosial. BPRSW dibangun dengan tujuan untuk memulihkan kembali harga diri, kepercayaan diri,

tanggung jawab serta kemauan dan kemampuan warga binaan untuk melaksanakan fungsi sosialnya. Selain itu juga bertujuan untuk mengembangkan potensi warga binaan agar hidup produktif.⁸

Berdasarkan istilah-istilah di atas maka yang dimaksud dengan *emotional focused coping* untuk mengatasi *post-traumatic stress disorder* (PTSD) pada korban kekerasan seksual di BPRSW Yogyakarta adalah penelitian yang mendeskripsikan aspek-aspek *emotional focused coping* yang dilakukan korban kekerasan seksual dalam mengatasi *post-traumatic stress disorder* (PTSD).

B. Latar Belakang

Kekerasan seksual merupakan bentuk perilaku yang bertentangan dengan nilai-nilai kemanusiaan, sampai saat ini kekerasan seksual sudah memasuki dunia politik, sosial, ekonomi bahkan dalam lingkungan keluarga. Sangat disayangkan dalam masyarakat modern yang dibangun atas dasar rasionalitas, demokrasi dan humanisasi ini justru budaya kekerasan menjadi tidak terpisahkan dari kehidupan. Sebagian orang berharap bahwa akan ada perlindungan dan keamanan terhadap kekerasan seksual, dengan beranggapan bahwa norma dan nilai-nilai yang dijunjung tinggi ini akan melindungi diri dari tindakan tersebut. Namun kenyataannya kekerasan seksual masih terjadi dalam berbagai konteks.

Kekerasan seksual adalah tindakan yang sangat serius dan melanggar hak asasi manusia. Karena tindakan ini melibatkan pemaksaan, melakukan

⁸ Nur Hamid Ashofa, "Terapi Realitas Untuk Menangani Trauma (Post-Traumatic Stress Disorder) pada korban Bullying di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita", *Hisbah*:

pelecehan tanpa adanya persetujuan dari korban. Menurut Browin dan Orange kekerasan seksual merujuk pada tindakan kriminal dalam konteks seksual di mana pelakunya melakukan ancaman dan manipulasi terhadap korban, sehingga korban tidak berdaya dan terpaksa melakukannya

Data kasus kekerasan seksual yang terjadi pada perempuan dari tahun 2010-2021 berdasarkan dari Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan sebanyak 49.762, dan di tahun 2022 pada bulan Januari-November sebanyak 3.014 kasus kekerasan berbasis gender terhadap perempuan.⁹ Angka tersebut menggambarkan maraknya kasus kekerasan seksual terhadap perempuan di masyarakat. Sehingga perlu adanya perhatian serius dari pihak yang berwenang dan upaya bersama dari masyarakat untuk mencegah dan menanggulangi kasus-kasus ini. Perlu adanya langkah *preventif* dan pemberdayaan kepada korban untuk memutuskan rantai kekerasan ini dan menciptakan lingkungan yang aman.

Perempuan menjadi salah satu yang paling sering mengalami tindakan kekerasan seksual, perempuan sering menjadi sasaran korban kekerasan dari masa ke masa, hal ini dikarenakan stigma dan budaya masyarakat yang memandang perempuan itu makhluk lemah, tidak memiliki kekuatan, kemampuan dan dipandang sebelah mata, hak dan kewajiban perempuan sering kali ditentukan oleh laki-laki, hal ini yang menjadikan perempuan sering kali mendapatkan perilaku yang tidak pantas. Menurut teori yang

Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam, Vol 16:1 (Juni 2019), hlm. 89

⁹ Yesita Amanda, dkk, "Strategi Penanganan Korban Kekerasan Seksual pada Perempuan oleh Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan anak, Pengendalian Penduduk dan keluarga

dikemukakan oleh Worthen dan Sullivan, mengenai gender terkait dengan tradisi kekerasan lebih sering dilakukan oleh laki-laki. Asumsi ini menyiratkan bahwa kebanyakan pelaku kekerasan adalah laki-laki. Konsep kekerasan berbasis gender menegaskan bahwa laki-laki memiliki kemungkinan lebih besar untuk melakukan kekerasan terhadap perempuan.¹⁰

Korban dari kekerasan seksual akan banyak mengalami dampak buruk di dalam kehidupannya. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Yunita Adinda, dkk, yang berjudul Dampak Psikologis dan Sosial pada Korban Kekerasan Seksual: Perspektif Viktimologi menunjukkan bahwa terdapat dampak secara psikologis dan sosial pada korban kekerasan seksual. Salah satu dampak psikologi yang sering dialami oleh korban kekerasan seksual adalah gangguan stres pasca trauma (PTSD). Dengan gejala seperti kilas balik, mimpi buruk, dan kecemasan yang berlebihan. Pengalaman ini telah menciptakan luka psikologis yang dapat bertahan lama, di mana akan memengaruhi mental dan juga kualitas hidup korban sehari-hari.¹¹

Kekerasan seksual dapat memberikan dampak traumatis yang sangat mendalam bagi korban yang mengalaminya. Korban yang mengalami kekerasan seksual berpotensi mengalami tingkat stres yang tinggi akibat dari pengalaman traumatis yang dialami. Kondisi stres ini di kategorikan sebagai gangguan stres pasca trauma (*Post Traumatic Stress Disorder* atau PTSD).

Berencana Kabupaten Karanganyar”, *Academy Of Education Journal*, Vol 15: 1 (Januari 2024), hlm. 75.

¹⁰ Dulce Elda, dkk, “Strategi Coping Kekerasan Suami Terhadap Istri: A Literature Review”, *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Vol 6:1 (2021), 81.

American of Psychiatric Association (APA) menyebutkan PTSD sebagai gangguan mental yang muncul setelah seseorang mengalami kejadian traumatis seperti kekerasan seksual, peperangan, kecelakaan lalu lintas, atau kejadian-kejadian lainnya yang dapat mengancam kehidupan.¹² *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-1V) menyebutkan kriteria gejala PTSD adalah pengalaman yang berulang (*reexperiencing*) seperti mimpi buruk atau *flashback*, menghindari, dan kesadaran yang berlebihan (*hyperarousal*) seperti kemarahan, gangguan tidur, dan panik.¹³

Penting untuk memberikan *intervensi* segera kepada korban kekerasan seksual yang mengalami PTSD, korban diminta untuk fokus mengatasi permasalahan yang muncul. Salah satu cara menyelesaikan permasalahan tersebut adalah melalui *coping stress*. *Coping* merupakan perilaku yang tampak dan tersembunyi yang dilakukan oleh korban untuk menetralkan atau mengurangi stres yang dialami. Haber dan Ruyon mengatakan bahwa *coping* merupakan bentuk perilaku atau pikiran yang negatif atau positif yang dapat mengurangi kondisi yang membebani korban agar tidak menimbulkan stres. Indriawati menyatakan bahwa *coping* merupakan strategi korban dalam menyikapi respons dan perilakunya dalam memecahkan masalah, sehingga korban mampu beradaptasi dengan kondisi yang menyebabkan stres.¹⁴

¹¹ Yunita Adinda, dkk, "Dampak Psikologis dan Sosial Pada Korban Kekerasan Seksual: Perspektif Viktimologi", *Jurnal Rievew Pendidikan dan Pengajaran*, Vol 7:1, (2023), hlm. 298-299

¹² American Psychiatrical Association, *Diagnostic...*, hlm. 271.

¹³ Brigitta, dkk, "Observed & Experiential Integraation (OEI) Untuk Menurunkan Gejala Stres Pasca Trauma (PTSD) pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)", *Jurnal Psikodimensia*, 13:2 (2014).

¹⁴ Ananda Zulaikha, "Strategi Coping Stres Belajar Daring pada Siswa SMA Kota Padang", *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol 5 : 2 (2021), hlm 3546-3547

Menurut Lazarus dan Folkman stres yang dialami oleh individu akan menimbulkan efek yang kurang baik secara fisik maupun psikologis. Maka dari itu individu tidak akan membiarkan efek negatif ini terus terjadi, individu akan melakukan suatu tindakan untuk mengatasinya.¹⁵

Lazarus & Folkman juga mengklasifikasikan strategi *coping* menjadi dua, yaitu, *Emotional focused coping* merupakan usaha individu dalam mengelola respons stres yang berhubungan dengan emosi dan *Problem focused coping* yakni usaha untuk menemukan solusi baru dalam menghadapi masalah yang menyebabkan stres.¹⁶ *Emotional Focused Coping* yang mencakup berbagai pemikiran dan tindakan yang diambil selama situasi stres untuk mengurangi reaksi fisik dan psikologis. *Emotional focused coping* adalah tindakan mencoba mengurangi emosi negatif yang terkait dengan suatu situasi atau peristiwa. Melibatkan pengakuan, pemahaman dan penerimaan emosi, serta ekspresi emosi yaitu eksternalisasi verbal atau non verbal. Menurut Carver *emotional focused coping* dianggap efektif, seperti *reframing* dan pertumbuhan positif atau penerimaan, dapat membantu individu untuk menyesuaikan diri dengan situasi, dan kadang-kadang juga bergerak menuju penanganan yang berfokus pada masalah.¹⁷

Penelitian ini menggunakan strategi *coping*, karena strategi *coping* menurut Cohen dan Lazarus memiliki tujuan utama yakni untuk mengurangi risiko atau ancaman yang muncul dari situasi atau lingkungan yang menekan,

¹⁵ Siti Maryam, "Strategi Coping: Toleransi dan Sumberdaya", *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol 1:3, (2017), hlm. 102.

¹⁶ Ananda Zulaikha, *Strategi Coping Stres...*, hlm. 3547.

¹⁷ Maria Theodoratou, dkk, *Emotion-focused coping...*, hlm. 5-6

meningkatkan peluang pemulihan, beradaptasi dengan peristiwa-peristiwa negatif dalam kehidupan sehari-hari, menjaga keseimbangan emosional, menjaga hubungan yang memuaskan dengan orang lain, serta mempertahankan pandangan positif terhadap diri sendiri.¹⁸ Melalui *coping stress* ini dapat membantu para korban mengelola dampak traumatis yang mereka alami, sehingga dapat memperoleh keterampilan, meningkatkan kualitas hidup, membangun kembali kepercayaan diri serta rasa kontrol atas kehidupan mereka. Dengan mengintegrasikan *coping stress* dalam masa pemulihan korban, maka korban dapat menemukan jalan menuju pemulihan yang lebih baik dan mengembangkan ketahanan mental yang kuat. Sebagaimana penelitian dengan pendekatan fenomenologi yang dilakukan oleh M. Anwar Fuadi dengan judul “Dinamika Psikologis kekerasan seksual: sebuah studi *fenomenologi*” hasil penelitian menunjukan bahwa korban kekerasan seksual untuk meminimalisir tekanan psikologis yang menimpa maka korban memiliki beberapa strategi *coping*, yaitu: mencari dukungan sosial, mengikuti kegiatan konseling, menggunakan aktivitas alternatif untuk melupakan rasa kecewa atas perilaku traumatis, mengembalikan semua kejadian yang menimpanya pada yang Maha Kuasa, berusaha membangun suatu pikiran yang positif, mencari dukungan moral, simpati dan pemahaman terhadap stresor yang dihadapinya.¹⁹

¹⁸ Dulce, dkk, Strategi Coping Kekerasan..., hlm. 83.

¹⁹ M.Anwar Fuadi, “Dinamika Psikologis Kekerasan Seksual: Sebuah Studi Fenomenologi”, *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Islam (JIP)*, Vol 8:2 (Januari, 2011), hlm. 191-208.

BPRSW adalah Unit Pelaksanaan Teknisi Dinas Sosial Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai lembaga pelayanan masyarakat yang memberikan perlindungan, pelayanan dan rehabilitasi sosial untuk membantu wanita dengan permasalahan sosial. BPRSW Yogyakarta sebagai lembaga sosial masyarakat memiliki pelayanan khusus untuk menangani wanita yang mengalami permasalahan sosial, termasuk salah satunya adalah korban kekerasan seksual. Pelayanan tersebut berupa layanan rehabilitasi sosial, rumah perlindungan trauma center, wisma bunda, konsultasi psikososial/layanan konseling, sertifikasi alumni, pelayanan kemitraan, dan pelayanan praktik belajar kerja (PBK).

Terdapat 18 wanita yang mengalami tindakan kekerasan seksual yang mendapatkan pelayanan di BPRSW Yogyakarta. Dalam proses pemulihan korban kekerasan seksual pihak BPRSW Yogyakarta juga memberikan intervensi berupa *coping stress*. Layanan yang diberikan kepada korban kekerasan seksual berupa konsultasi psikososial atau layanan konseling, dan psikolog/konselor yang menangani memberikan intervensi tergantung permasalahan yang dialami, serta proses pemberian intervensi tergantung dengan tingkat keparahan korban. Untuk korban kekerasan seksual yang mengalami PTSD dalam pemberian layanan akan diorientasikan ke masa depan, karena tidak memungkinkan bagi korban untuk ditanya terkait trauma yang dialaminya. Sedangkan yang mengarah kepada aspek *emotional focused coping* korban dibantu untuk bisa berpikir positif, diajak bercerita setiap hari tentang sesuatu yang membuat korban bahagia, diminta untuk melakukan hal-

hal yang disukai, agar dapat menentang pikiran -pikiran negatif, diajak relaksasi seperti jalan-jalan dan menari untuk mengurangi stresnya, dan bagi korban yang sulit mengeluarkan emosinya diminta untuk katarsis (berteriak di ruangan yang sudah tersedia).

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah sebagaimana disebutkan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana aspek-aspek *emotional focused coping stress* untuk mengatasi *post-traumatic stress disorder* (PTSD) pada korban kekerasan seksual di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui, mendeskripsikan dan menganalisis aspek-aspek *emotional focused coping stress* untuk mengatasi *post-traumatic stress disorder* (PTSD) pada korban kekerasan seksual di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Wanita Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat yang signifikan dalam beberapa seperti :

1. Memberikan pemahaman yang lebih tentang bagaimana wanita yang menjadi korban kekerasan mengatasi stres yang ditimbulkan sebagai akibat dari pengalaman mereka. Dengan memahami strategi *coping* yang digunakan, kita dapat memperoleh pemahaman tentang proses pemulihan korban.

2. Penelitian ini dapat membantu dalam pengembangan intervensi yang lebih efektif untuk membantu mereka dalam mengelola stres dan pemulihan mereka. Intervensi tersebut bisa berupa program dukungan psikologis, konseling atau terapi lainnya yang fokusnya pada pengembangan *coping* yang efektif.

F. Kajian Pustaka

1. Penelitian Nurhalijah Munthe, Winda Santika, Rizki Dwi Andini, Annisa Arumaisyah Daulay, dan Fitri Yanti yang berjudul “Strategi *Coping* Stres pada Proses Pemulihan Pengguna Narkotika di BNNP Sumatra Utara” pada tahun 2022. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui strategi *coping stress* dari klien narkotika dan bagaimana cara klien dalam bersikap menghadapi stres dalam proses pemulihan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan strategi *coping stress* ada dua yaitu strategi *problem-focused coping* dengan aktivitas yang dilakukan klien, seperti tidur, bercerita, olahraga, bekerja, menonton hiburan seperti film. Lalu yang kedua strategi *emotion-focused-coping* yaitu klien pergi ke gereja berdoa serta niat yang baik untuk sembuh dari narkotika sehingga memilih untuk rehabilitasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif.²⁰ Persamaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dibuat oleh peneliti ada

²⁰ Nurhalijah Munthe dkk, “Strategi Coping Stress pada Proses Pemulihan Pengguna Narkotika di BNNP Sumatera Utara”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, Vol.8: 2, (2022), hlm. 143-148.

pada tujuan penelitian yang berfokus pada bagaimana strategi *coping* stres. Yang menjadi perbedaan hanyalah pada subjek.

2. Penelitian Widuri Mayangsari, Arundati Shinta dan Wahyu Widiatoro yang berjudul “Studi Kasus Strategi *Coping* Stres pada Ibu Rumah Tangga dengan Kecenderungan Psikosomatis di Yogyakarta” pada tahun 2022. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui upaya *coping* seseorang yang memiliki kecenderungan Psikosomatis dalam menghadapi stres. Dan hasil penelitian menunjukkan bahwa seseorang dengan kecenderungan psikosomatis cenderung melakukan *Emotional Focused coping* yang meliputi upaya mengobati penyakit, mendekati diri kepada Tuhan, dan upaya dalam mengendalikan emosi nya. Hal ini dilakukan dengan cara bersedia untuk memeriksakan diri ke dokter dan berupaya mencari dukungan dari orang-orang di sekitar. Metode dalam penelitian dilakukan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan penelitian metode studi kasus pada subjek penelitian yang berjumlah dua orang.²¹ Persamaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dibuat yakni ada pada tujuan bagaimana strategi *coping* stres, metode yang digunakan pun sama, yakni kualitatif. Yang menjadi perbedaan hanya pada subjek, jika penelitian terdahulu subjek nya Ibu Rumah Tangga yang kecenderungan Psikosomatis, sedangkan

²¹ Widuri Mayangsari dkk, “Studi Kasus Strategi Coping Stress pada Ibu Rumah Tangga dengan Kecenderungan Psikosomatis di Yogyakarta”, *Jurnal Psikologi*, Vol 18 : 1, (2022), hlm. 37-47.

penelitian yang akan dibuat subjek adalah wanita korban dari kekerasan seksual.

3. Penelitian Forletus Panggah Utama yang berjudul “Stres dan Strategi *Coping* Remaja Perempuan: Sebuah Fenomena Psikososial di Era Milenial” pada tahun 2019. Tujuan dari penelitian terdahulu ini adalah untuk melihat strategi *coping* pada remaja perempuan, yang merupakan sebuah fenomena di era milenial. Dan hasil penelitian terdahulu ini menunjukkan bahwa strategi *coping* remaja perempuan di SMA 1 Wanadadi dalam kategori baik, hal ini dilihat dari aspek pada aktivitas diri, remaja perempuan memiliki tingkat strategi *coping* yang baik dalam diri mereka, pada aspek perencanaan, dalam kategori baik, begitu pula dalam aspek mencari dukungan sosial, remaja perempuan memiliki cara untuk menemukan solusi atas masalah mereka. Namun pada beberapa aspek menunjukkan tingkat strategi *coping* yang kurang pada aspek kontrol diri dan penerimaan. Di mana mereka masih kurang dalam mengontrol emosi nya ketika menghadapi permasalahan, dan mereka juga belum dapat menerima dengan baik atas kenyataan hidup yang harus dihadapi. Metode penelitian ini adalah *mixed method*, yakni dengan mengombinasikan antara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Kriteria sampel adalah remaja perempuan berusia 14-18 tahun sebanyak 200 sampel, dan instrumen yang digunakan adalah *brief cope test* yang sudah

melalui perhitungan validitas dan reliabilitas instrumen.²² Persamaan di antara penelitian yang terdahulu dan penelitian yang akan diteliti adalah sama-sama berfokus pada Strategi *Coping Stress*. Namun metode yang digunakan berbeda, jika penelitian terdahulu menggunakan mixed method, maka penelitian yang akan diteliti hanya menggunakan metode kualitatif. Subjek penelitian pun berbeda, di mana penelitian yang akan diteliti subjeknya adalah perempuan korban kekerasan yang ada di Balai Rehabilitasi.

4. Penelitian Ayu fitria wulan dari, Abdur razzaq, dan Neni noviza yang berjudul “Penerapan *Teknik Stress Inoculation Training (SIT)* untuk mereduksi *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)* pada Remaja Korban Kekerasan Seksual (Studi Kasus Klien “R”) pada tahun 2023. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gejala *post traumatic stress disorder (PTSD)* pada remaja korban kekerasan seksual yang dialami klien “R”, untuk mengetahui pendekatan *stress inoculation training (SIT)* dalam menurunkan *post traumatic stress disorder (PTSD)* pada remaja korban kekerasan seksual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ciri-ciri gangguan stres pasca trauma pada klien ini cukup memprihatinkan, sering merasa takut bertemu orang lain atau sekedar mengingat bayang-bayang peristiwa pahit, mengalami kecemasan yang sulit mengendalikan emosi sehingga sulit tidur karena sering mengalami mimpi buruk. Dan berdasarkan hasil penelitian penerapan SIT dapat mengurangi *post*

²² Forletus Panggah Utama, “Stress dan Strategi Coping Remaja Perempuan: Sebuah Fenomena Psikososial di Era Milenial”, *Muwazah: Jurnal Kajian Gender*, Vol 11: 2, (2019), hlm.

traumatic stress disorder (PTSD), klien mengalami ketenangan dan rasa percaya diri meningkat, lebih semangat dalam menjalankan hidup.²³

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan diteliti adalah ada pada tujuan penelitian yang sama-sama ingin menurunkan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) yang terjadi pada korban kekerasan seksual. Perbedaannya jika penelitian ini menerapkan teknik *stress inoculation training* (SIT), maka penelitian yang akan diteliti ingin mengetahui bentuk strategi *coping* stres yang dilakukan korban kekerasan seksual.

5. Penelitian Agela Putriana yang berjudul “Kecemasan dan Strategi *Coping* pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Pacaran” tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran kecemasan dan bentuk strategi *coping* pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran di Samarinda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini mengalami kekerasan fisik, psikis, seksual dan ekonomi. Kekerasan yang dialami wanita dapat memiliki berbagai efek, salah satunya kecemasan. Meskipun memperlihatkan strategi kecemasan dan *coping* yang berbeda satu sama lain, keempat subjek menggunakan dua bentuk strategi *coping* yaitu *coping* berfokus pada masalah dan *coping* yang berfokus pada emosi. Walaupun subjek masih merasa cemas, namun menggunakan dua strategi *coping* ini setidaknya dapat mengurangi rasa

181-202.

²³ Ayu fitria, dkk, “Penerapan Teknik Stress Inoculation Training (STI) untuk Mereduksi Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada Remaja Korban Kekerasan Seksual (Studi Kasus Klien “R”)", *Journal of Society Counseling*, Vol 1:3, (2023), hlm. 206-270.

stres dan membantu untuk berinteraksi.²⁴ Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu ada pada tujuan yang sama-sama ingin mengetahui bagaimana bentuk strategi *coping* yang dilakukan oleh perempuan korban kekerasan dalam pacaran.

G. Kerangka Teori

1. Tinjauan Tentang Strategi *Coping Stress*

a. Pengertian Strategi *Coping Stress*

Menurut Safarino *coping* adalah suatu usaha untuk menetralkan atau mengurangi stres yang terjadi. Dalam pandangan Haber dan Runyon *coping* adalah bentuk perilaku atau pikiran baik itu negatif atau positif yang dapat mengurangi kondisi yang membebani seseorang agar tidak menimbulkan stres.²⁵ Sedangkan strategi *coping* stres menurut Lazarus & Folkman diartikan sebagai serangkaian upaya kognitif dan perilaku yang terus-menerus untuk mengatasi tuntutan eksternal maupun internal yang dianggap melebihi sumber daya seseorang.²⁶ MacArthur & MecArthur juga mengatakan bahwa strategi *coping* adalah upaya khusus baik secara *behavioural* maupun psikologis yang digunakan seseorang untuk mengatasi, mentoleransi atau meminimalisir dampak kejadian yang dapat menimbulkan stres. Istilah strategi *coping* juga menjurus pada strategi yang dilakukan seseorang untuk melakukan suatu

²⁴ Angela Putrina, "Kecemasan dan Strategi Coping Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Pacaran", *Psikoborneo*, Vol 6:3, (2018), hlm. 453-461.

²⁵ Siti Maryam, Strategi Coping : Teori..., hlm. 102.

²⁶ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress...*,141.

penyesuaian antara sumber yang dimiliki dengan tuntutan yang ada pada lingkungan.²⁷

Vincent Cornelli mendefinisikan stres sebagai gangguan yang ada pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan atau tuntutan yang muncul dalam kehidupan.²⁸ Dalam Kamus Psikologi sendiri stres merupakan peristiwa Psikologis atau Fisik yang dapat menyebabkan gangguan pada emosional atau fisik. Sedangkan Robbins dan Coulter mendefinisikan stres sebagai suatu reaksi negatif dari individu yang mengalami suatu tekanan akibat adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu dan dibebankan kepada individu tersebut. Semakin tinggi tingkat kesenjangan, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami individu tersebut.²⁹

Beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa strategi *coping stress* adalah proses mengatasi atau mengelola stres yang ada dalam kehidupan individu, *coping* dalam hal ini dapat berbentuk perilaku atau pikiran yang negatif atau positif yang nantinya dapat mengurangi kondisi yang sedang menjadi beban individu agar tidak menimbulkan stres.

²⁷ Syahrul Bahroni, *Gambaran Strategi Coping Umat Khatolik Korban Kekerasan Berbasis Agama (Studi Kasus di Gereja Khatolik st.Lidwina, Jambon, Rithanggo, Gamping, Selman, di Yogyakarta)*, Skripsi (Yogyakarta, Uin Sunan Kalijaga, 2019), hlm 20-30

²⁸ Mustamir Pendak, *Metode Supernol Menaklukan Stres* (Jakarta: Hikmah (PT Mizan Publika), 2009, hlm. 50.

²⁹ Ashwatul Ulum, *Strategi Coping Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta*, Skripsi, (Yogyakarta, Uin Sunan Kalijaga, 2023), hlm. 17-18.

b. Bentuk-bentuk Strategi *Coping Stress*

Lazarus dan Folkman membagi bentuk strategi *coping* ke dalam dua aspek, yakni:

- 1) *Emotional Focused Coping* yang merupakan strategi *coping* berfokus pada pengendalian emosi. Berbagai bentuk *coping* yang berfokus pada emosi terdiri dari proses kognitif yang bertujuan untuk mengurangi tekanan emosional dan mencakup strategi seperti pengindraan, meminimalkan, menjaga jarak, perhatian selektif, perbandingan positif dan mengambil nilai positif dari peristiwa negatif. Bentuk *coping* yang berfokus pada emosi ini membawa perubahan dalam cara menginterpretasikan pertemuan tersebut tanpa mengubah situasi objektif. Dalam aspek ini terdapat beberapa bagian, yaitu:³⁰

(a) *Self Controlling* atau pengendalian diri yang merupakan usaha untuk mengontrol diri sendiri ketika hendak melakukan suatu tindakan agar tidak melakukan kesalahan. Dalam keadaan stres, kontrol diri ini penting dimiliki karena ketika seseorang merasakan emosi negatif tidak tergesa-gesa dalam mengambil tindakan.

(b) *Distancing* atau menjaga jarak yang merupakan usaha seseorang untuk keluar dari masalah seolah-olah tidak

³⁰ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress...*, hlm, 150.

mempunyai masalah. Tujuan dari strategi ini agar tidak terbelenggu dalam masalah yang dihadapi.

(c) *Escape avoidance* atau menghindari diri yang merupakan cara seseorang untuk mengatasi masalah dengan menghindar dari masalah. Selalu menghindar dan bahkan sering melibatkan diri dalam perbuatan negatif seperti tidur terlalu lama.

(d) *Accepting responsibility* atau penekanan tanggung jawab yang merupakan usaha seseorang dalam menyikapi masalah tersebut dengan sadar dan ikut berperan. Dengan sadar individu tersebut menyadari bahwa dirinya yang telah menyebabkan dan menimbulkan permasalahan tersebut dan berusaha bertanggung jawab untuk melakukan suatu usaha agar masalahnya cepat selesai.

(e) *Positive reappraisal* atau memberi penilaian positif yang merupakan respons seseorang saat menghadapi masalah, selalu berpikir dan bertindak secara positif, dan selalu melakukan tindakan yang religius. Selalu berpikir positif dan mengambil hikmah atas apa yang terjadi tanpa menyalahkan orang lain.

2) *Problem Focused Coping* merupakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah. Strategi ini mirip dengan strategi yang digunakan untuk pemecahan masalah. Fokus pada masalah seringkali diarahkan untuk mendefinisikan masalah, menghasilkan

solusi alternatif, membandingkan, lalu memilih dan menindaklanjutinya. Adapun aspek dari strategi ini yaitu:³¹

(a) *Planful Problem Solving* atau pemecahan masalah yang terencana yang merupakan strategi seseorang dalam menyelesaikan masalah dengan memikirkan strategi atau langkah apa yang akan dilakukan. Melakukannya dengan penuh konsentrasi dan terencana dengan cukup baik.

(b) *Confrontative coping* yang merupakan usaha untuk mengatasi masalah dengan agresif dan mempunyai risiko yang tinggi. Melakukan segala cara agar masalahnya segera cepat terselesaikan, walaupun harus bertentangan dengan aturan.

(c) *Seeking social support* atau mencari dukungan sosial yang merupakan cara mengatasi masalah dengan mencari dukungan dari orang lain, baik itu dukungan secara nyata, moral maupun emosional. Dukungan tersebut bisa datang dari keluarga, teman atau lingkungan sekitar yang berupa rasa empati, perhatian dan segala bentuk dorongan dari orang lain.

Pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa bentuk-bentuk *coping* mencakup strategi dan mekanisme yang beragam, sebagaimana dua kategori utama di atas, yaitu *Problem Focused Coping* atau *coping* yang berbasis pada masalah, bentuk ini melibatkan upaya untuk mengatasi atau mengubah situasi yang dapat

³¹ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress,...*, hlm, 152

menimbulkan tekanan atau stres. Sedangkan *Emotional Focused Coping* atau *Coping* berbasis emosi, bentuk ini lebih berfokus pada mengelola respons emosional terhadap stresor. Strategi *coping* ini dapat bervariasi antara setiap individu dan situasinya. Kombinasi strategi yang efektif akan dapat membantu individu menghadapi tuntutan atau masalah dengan lebih baik dan menjaga keseimbangan mental serta emosionalnya.

c. Fungsi Strategi *Coping Stress*

Menurut Richard Lazarus dan etal, strategi *coping* memiliki dua fungsi yang dapat fokus pada permasalahan dan melakukan regulasi emosi dalam merespons masalahnya, fungsi tersebut yaitu: ³²

- 1) *Emotional Focused Coping* merupakan suatu usaha yang berfungsi untuk mengontrol respon emosional yang muncul akibat situasi yang sangat menekan. Dilakukan jika individu tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, dilakukan dengan cara individu mengatur emosinya.
- 2) *Problem Focused Coping* merupakan suatu usaha yang berfungsi untuk mengurangi stresor, dilakukan dengan cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk mengubah situasi, keadaan atau masalah.

Fungsi dari *Coping* ini dapat untuk membantu individu tersebut dalam mengelola dan mengatasi tekanan atau stres yang

didapat. Bertujuan untuk meredakan ketegangan emosional dan mengembangkan ketahanan mental, hal ini dapat memungkinkan individu untuk menangani tantangan hidup dengan cara yang lebih adaptif. Dengan menggunakan mekanisme *coping* yang efektif, maka individu dapat mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan dari masalah yang dialami, mempertahankan keseimbangan psikologisnya, dan meningkatkan kemampuan untuk menghadapi situasi sulit.

d. Strategi *Coping Stress* dalam Perspektif BKI

Menurut Darwin setiap orang diberikan kemampuan untuk menyelesaikan masalah, dan proses seseorang dalam menyelesaikan masalah disebut dengan *coping*. Strategi *coping* menurut Lazarus dan Folkman merupakan upaya kognitif dan behavioural untuk mengelola tuntutan dari dalam diri dan luar yang dinilai membebani dan melebihi kemampuan individu. Strategi *coping* ini digunakan ketika seseorang merasa bahwa dirinya mendapati situasi dan kondisi yang negatif.³³

Sedangkan bentuk strategi *coping* sendiri bermacam-macam sehingga dapat dikembangkan dengan berbagai aspek kehidupan. Salah satunya adalah dengan pendekatan berbasis keagamaan. Semua agama telah menyediakan berbagai cara khusus yang berbasis pada

³² Widia Anisa Hade, *Strategi Coping pada Anak yang Telah Mengalami Kekerasan Seksual (Studi Kasus di Desa Sapugara Bree Kecamatan Brang Rea Kabupaten Sumbawa Barat)*, Skripsi 9Mataram, Uin Mataram, 2023), hlm. 15.

³³ Afifatul Khoiriyah, *Strategi Coping Berbasis Islam Terhadap Stres (Studi Kasus Pada Seorang Mahasiswa Tunarungu)*, Skripsi, (Yogyakarta, Uin Sunan Kalijaga, 2019), hlm. 18-19.

konsep ajaran agama tersebut untuk dijadikan pedoman hidup, dan salah satunya ajaran agama Islam.³⁴

Agama juga mempunyai peran penting dalam mengelola stres, karena agama dapat memberikan seseorang pemahaman lebih, memberikan pengarahan, bimbingan, dukungan dan harapan. Dalam agama Islam, Allah sudah memberikan berbagai cara untuk mengatasi masalah. Menurut Bahreisy dalam Islam terdapat tiga tahap yang dapat dilakukan seseorang dalam mengatasi masalah, ketiga tahap tersebut dalam QS. Al-Insyrah ayat 1-8, yaitu :

- 1) Husnuzan sebagaimana yang telah dijelaskan dalam QS Al-Insyrah ayat 1-6. Bahwa saat mengalami masalah langkah yang pertama adalah lapang dada yang sampai akhirnya akan muncul sikap *positive thinking* terhadap masalah yang dialami. Karena dengan berpikiran positif seseorang dapat berpikir secara jernih untuk mencari solusi atau jalan keluar dari permasalahannya.
- 2) Ikhtiar yang dijelaskan dalam QS Al- Insyrah ayat 7 di mana langkah kedua ketika menghadapi masalah adalah dengan berusaha keras untuk menyelesaikannya dengan cara positif, dapat juga dengan mencoba meminta bantuan dari orang lain sebagai perantara. Ini merupakan anjuran dari Allah untuk tidak gampang menyerah ketika dihadapi oleh persoalan.

³⁴ *Ibid.*,hlm. 20.

- 3) Tawakal yang sebagaimana dalam QS Al- Insyrah ayat 8 yang menjelaskan bahwa ketika menghadapi masalah bertawakal dan berdoa kepada Allah untuk hasil dari semua usaha yang telah dilakukan.³⁵

Ajaran Allah Swt tentang menghindari dan mengelola stres telah dijelaskan dalam surat Ali Imran ayat 139.³⁶

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.*³⁷

Terdapat beberapa cara dalam mengelola stres yang diajarkan dalam agama Islam, yaitu :

- 1) Shalat, melalui Shalat seseorang dapat merasakan kehadiran Allah SWT dengan nyata. Saat Shalat yang dilakukan dengan khusyuk, segala kepenatan fisik, masalah, beban pikiran dan emosi yang tinggi ditinggalkan. Dengan demikian, Shalat menjadi obat bagi ketakutan yang muncul dari stres. Selain itu, Shalat yang dilakukan secara teratur dan khusyuk akan mendekatkan diri kepada Sang Penciptanya. Ini akan mempererat hubungan antara Allah SWT dengan hambanya, sehingga Allah SWT tidak akan membiarkannya sendiri. Semua masalah yang dihadapi akan selalu mendapatkan bantuan dari Allah SWT dalam

³⁵ Ashwatul Ulum, Strategi Coping Stres... hlm. 35-36.

³⁶ Susatyo Yuwono, "Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi", *Jurnal Nasional UMP*, Vol 8:2, (2010). hlm

penyelesaiannya. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS Al-Baqarah ayat 153 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Hai orang-orang beriman. Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”³⁸

- 2) Doa dan Dzikir menjadi sumber kekuatan dalam berusaha. Dengan menaruh harapan dan ketakutan kepada Allah SWT, kita selalu bersandar kepada-Nya melalui doa dan dzikir. Dzikir memberikan ketenangan dan kekhusyukan, yang meningkatkan konsentrasi, berpikir jernih, dan membantu mengendalikan emosi. Kemarahan, kesedihan, atau kegembiraan yang berlebihan pun dapat dikelola dengan baik. Sebagaimana QS Ar-Rad ayat 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram”³⁹

Penjelasan tersebut menjelaskan bahwa bentuk strategi *coping* dapat dikembangkan dengan pendekatan berbasis keagamaan. Termasuk Agama Islam, yang mempunyai peran penting dalam mengelola stres, karena agama dapat memberikan seseorang lebih banyak pemahaman, pengarahan, bimbingan, dukungan dan

³⁷ QS Ali Imran ayat 139, <https://tafsirweb.com/1271-surat-ali-imran-ayat-139.html>, diakses pada tanggal 14 Agustus 2024, pukul 11.09

³⁸ QS Al-Baqarah ayat 153, <https://tafsirweb.com/620-surat-al-baqarah-ayat-153.html>, diakses pada tanggal 14 Agustus 2024, Pukul 15;17

harapan. Dalam Agama Islam Allah memberikan berbagai cara seperti, husnuzan, ikhtiar dan tawakal. Selain itu dapat juga dilakukan dengan Shalat, doa dan dzikir.

2. Tinjauan Tentang *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD)

a. Pengertian *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD)

Post traumatic stress disorder (PTSD) merupakan sindrom kecemasan, labilitas autonomik, ketidakrentanan emosional, dan kilas balik dari pengalaman yang perih setelah mengalami stres fisik maupun psikis yang melampaui batas kemampuan individu tersebut. Hikmat mengatakan bahwa PTSD merupakan sebuah kondisi yang muncul setelah seseorang mengalami pengalaman yang luar biasa mencekam, mengerikan dan mengancam jiwa, seperti bencana alam, kecelakaan hebat, kekerasan seksual dan perang.⁴⁰ *National Institute of Mental Health* menyatakan bahwa PTSD adalah gangguan kebingungan setelah melihat hidup dalam keadaan membahayakan. Sedangkan Atkinson et al. mendefinisikan PTSD sebagai trauma fisik atau psikologi atau keduanya, karena mengalami peristiwa seperti pemerkosaan, perang atau bencana alam.⁴¹

³⁹ QS Ar-Rad ayat 28, <https://tafsirweb.com/3988-surat-ar-rad-ayat-28.html>, diakses pada tanggal 14 Agustus 2024, Pukul 15:54.

⁴⁰ Aries Dirgayunita, "Gangguan Stres Pasca Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual dan Pemerkosaan", *Journal An-Nafs*, Vol 1:2, (2016), hlm 188-189.

⁴¹ Kusmawati Hatta, *Trauma dan Pemulihannya : Sebuah Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*, (Banda Aceh: Dakwah Ar-Rainry Press, 2016), hlm.43.

b. Gangguan Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)

Post Traumatic Stress Disorder memiliki gejala yang dapat menyebabkan gangguan, yaitu : ⁴²

- 1) *Panic attack* (serangan panik) ketika dihadapkan dengan sesuatu yang dapat mengingatkan pada trauma. Serangan panik ini meliputi ketakutan atau tidak nyaman yang menyertai gejala fisik dan psikologis. Gejala fisik seperti jantung berdebar, berkeringat, gemetar, sesak nafas, sakit dada, sakit perut, pusing, merasa kedinginan, badan panas dan mati rasa.
- 2) Perilaku menghindar adalah menghindar hal-hal yang dapat mengingatkan pada kejadian traumatis. Terkadang penderita akan mengaitkan semua kejadian dalam kehidupan sehari-hari dengan trauma, hal ini yang menjadi penderita takut untuk melakukan aktivitas-aktivitas di luar.
- 3) Depresi, banyak orang yang depresi diakibatkan oleh pengalaman traumatis nya dan menjadi tidak tertarik dengan hal-hal yang mereka sukai sebelum peristiwa itu terjadi. Mereka menumbuhkan perasaan tidak benar, perasaan bersalah, menyalahkan diri sendiri.
- 4) Menghilangkan pikiran dan perasaan, terkadang orang depresi berat akan merasa bahwa kehidupannya sudah tidak berharga.

⁴² Aries Dirgayunita, *Gangguan Stres Pasca...*, hlm. 192-194

Sehingga terkadang mempunyai pikiran untuk bunuh diri setelah mengalami peristiwa trauma tersebut.

- 5) Merasa terasingkan dan sendiri, penderita PTSD membutuhkan dukungan dari lingkungan tetapi mereka akan sering kali merasa sendiri dan terpisah. karena perasaan inilah yang akan membuat penderita kesulitan untuk berhubungan dengan orang lain dan mendapatkan pertolongan.
- 6) Setelah mengalami kejadian menyedihkan ini, penderita akan kehilangan rasa kepercayaan kepada orang lain dan merasa dikhianati.

Mudah marah dan tersinggung adalah reaksi yang umum pada penderita, marah adalah hal yang wajar dan dapat dibenarkan. Namun bagaimana pun, kemarahan yang berlebih dapat memengaruhi proses penyembuhan dan menghambat penderita untuk berinteraksi dengan orang sekitar.

3. **Tinjauan Tentang Kekerasan Seksual**

a. **Pengertian Kekerasan Seksual**

Pengertian kekerasan seksual adalah tindakan yang muncul dalam bentuk paksaan atau ancaman untuk melakukan hubungan seksual (*sexual intercourse*), melakukan penyiksaan atau tindakan sadis, meninggalkan korban setelah melakukan tindakan seksual. Menurut *World Health Organization* (WHO) kekerasan seksual adalah tindakan yang dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh

tindakan seksual dengan pemaksaan tanpa memandang status hubungan dengan korban.⁴³ Sedangkan menurut Brodwin dan Orange kekerasan merupakan tindakan yang merujuk kepada kriminal dalam konteks seksual, di mana pelaku melakukan ancaman dan manipulasi terhadap korban, sehingga korban menjadi tidak berdaya dan terpaksa melakukannya.⁴⁴

Beberapa pengertian di atas menunjukkan bahwa kekerasan seksual merupakan suatu bentuk perilaku yang melibatkan suatu tindakan ancaman atau paksaan terhadap seseorang dengan menggunakan unsur seksual tanpa persetujuan yang jelas dari korban.

b. Bentuk-bentuk Kekerasan Seksual

Undang-undang Penghapusan Kekerasan Seksual menyebutkan terdapat 9 bentuk kekerasan seksual, yaitu:⁴⁵

- 1) Pelecehan Seksual adalah bentuk kekerasan seksual pada fisik atau non-fisik terhadap orang lain, berhubungan dengan bagian tubuh serta dengan hasrat seksual, sehingga menyebabkan kerugian pada korban seperti terintimidasi, terhina, direndahkan dan dipermalukan.
- 2) Eksploitasi Seksual dilakukan dalam bentuk kekerasan, ancaman, tipu daya, rangkaian kebohongan identitas atau martabat palsu, dan menyalahgunakan kepercayaan. Hal ini dilakukan agar pelaku

⁴³ Kurnia Indriyanti Purnama Sari, dkk, *Kekerasan Seksual* (Bandung : Cv Media Sains Indonesia, 2020), hlm. 6.

⁴⁴ Irfawandi, dkk, *Analisis Jenis-jenis...*, hlm. 384.

⁴⁵ Syifa Indana, *Strategi Coping Remaja Perempuan Korban Kekerasan Seksual Familial Abuse*, Skripsi, (Yogyakarta, Uin Sunan Kalijaga, 2022), hlm. 35-38.

melakukan hubungan seksual dengan orang yang menjadi tujuannya, dan perbuatan yang memanfaatkan tubuh seseorang untuk memenuhi hasrat seksual, dengan maksud menguntungkan diri sendiri atau orang lain.

- 3) Pemaksaan Kontrasepsi dilakukan dengan cara mengatur, menghentikan, merusak organ, fungsi atau sistem reproduksi biologis korban dengan kekerasan, ancaman dan lain-lain. Sehingga korban kehilangan kontrol terhadap organ, fungsi atau sistem reproduksinya yang mengakibatkan korban tidak memiliki keturunan.
 - 4) Pemaksaan aborsi adalah bentuk pemaksaan terhadap korban untuk melakukan aborsi tanpa persetujuan darinya.
 - 5) Pemerkosaan adalah bentuk pemaksaan terhadap korban untuk melakukan hubungan seksual tanpa adanya persetujuan dari korban.
 - 6) Pemaksaan perkawinan adalah bentuk penyalahgunaan kekuasaan dengan kekerasan, sehingga membuat korban tidak dapat memberikan persetujuan untuk melakukan perkawinan.
 - 7) Pemaksaan pelacuran adalah bentuk melacurkan seseorang dengan paksa, menggunakan ancaman, kebohongan dan sebagainya dalam rangka menguntungkan dirinya.
-

- 8) Perbudakan seksual adalah bentuk yang membatasi ruang gerak korban, dengan tujuan menempatkan korban untuk melayani kebutuhan dirinya sendiri atau orang lain.
- 9) Penyiksaan seksual adalah bentuk penyiksaan terhadap korban

Dari beberapa bentuk di atas kekerasan seksual dapat terjadi dalam berbagai bentuk. Setiap bentuk kekerasan seksual ini memiliki dampak yang serius terhadap korban, baik itu cedera secara fisik, psikologis maupun emosional. Setiap bentuk kekerasan seksual tidak dapat diterima dalam masyarakat, oleh karena itu perlu adanya upaya pencegahan, perlindungan dan keadilan untuk melindungi korban dan menghukum pelaku.

c. Dampak Kekerasan Seksual

Kekerasan yang terjadi dapat mengakibatkan dampak buruk bagi korban. Maka dampak yang diakibatkan dari kekerasan yaitu:⁴⁶

1) Dampak Psikologis

Dampak psikologis umum yang dialami oleh korban dari kekerasan adalah trauma, merasa tidak diinginkan, depresi, stres, kesepian, kecemasan yang berlebihan, tidak percaya diri, merasa ada yang meneror dan merasa tidak aman, malu, bingung, merasa bersalah, hingga sampai akhirnya melakukan percobaan bunuh diri.

⁴⁶ Gracia Yemima dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, "Pemaafan Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran", *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, Vol 1:3, (2020), hlm. 173-174.

2) Dampak Fisik

Biasanya dampak pada fisik dari korban kekerasan seksual yang terlihat jelas berupa memar, lebam, luka, patah tulang, hingga kerusakan permanen pada bagian-bagian organ tubuh tertentu. Perempuan yang mengalami korban kekerasan seksual biasanya akan mengalami perubahan biologis dalam proses perkembangannya, salah satunya perubahan hormon yang tidak normal dan perubahan *neuroendokrin* seperti pubertas lebih dini.

Sedangkan dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa terdapat dampak secara psikologis dan sosial pada korban kekerasan seksual, dampak tersebut yaitu :⁴⁷

1) Dampak Psikologis

Kekerasan seksual dapat membawa dampak jangka panjang yang kompleks, terutama dalam hal psikologi. Salah satu dampak psikologi yang sering dialami oleh korban kekerasan seksual adalah gangguan stres Pasca trauma (PTSD). Gejala-gejala tersebut seperti kilas balik, mimpi buruk, dan kecemasan yang berlebihan. Pengalaman ini telah menciptakan luka psikologis yang dapat bertahan lama, di mana akan memengaruhi mental dan juga kualitas hidup korban sehari-hari. Depresi juga menjadi dampak umum yang timbul akibat kekerasan seksual, di mana korban akan merasakan perasaan putus asa, kehilangan kontrol dan beban

⁴⁷ Yunita Adinda, dkk, Dampak Psikologis..., hlm. 298-299.

emosional yang tak terlupakan sehingga dapat memicu perubahan suasana hati yang signifikan.

2) Dampak Sosial

Mengubah dinamika hubungan sosial korban dan memunculkan tantangan yang lebih signifikan. Kekerasan seksual ini bukanlah masalah yang dapat memengaruhi individu secara terisolasi, tetapi juga merambat ke seluruh lapisan masyarakat. Seperti stigma sosial yang melekat sering kali cenderung menyalahkan korban, sehingga akan menciptakan lingkungan yang kurang mendukung dan bahkan merendahkan. Stigma ini akan memperburuk penderitaan korban, korban akan merasa terasingkan dan enggan untuk mencari bantuan. Beberapa dampak umum dalam kehidupan sosial yaitu:

- a) Stigmatisasi dan diskriminasi, hal ini dapat memengaruhi isolasi sosial korban, sehingga membuat korban sulit untuk mencari dukungan sekitar.
- b) Hubungan interpersonal yang terpengaruh, korban akan kesulitan membangun dan mempertahankan hubungan yang sehat, hal ini diakibatkan hilangnya kepercayaan diri dan sulitnya mempercayai orang lain.
- c) Partisipasi masyarakat dan pekerjaan, korban akan mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, menemukan pekerjaan, dan mencapai potensi penuh mereka.

Beberapa dampak di atas dapat disimpulkan bahwa kekerasan seksual ini sangat merusak bagi korban, baik secara fisik, psikologis maupun sosial. Dampak kekerasan seksual pada fisik dapat menyebabkan munculnya cedera fisik dan risiko penyakit menular. Secara psikologis korban akan mengalami trauma, depresi, stres dan memunculkan pikiran untuk bunuh diri. Sedangkan secara sosial akan memengaruhi hubungan interpersonal dan kualitas hidup korban.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penulis menggunakan jenis penelitian deskriptif dalam penelitian ini. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang mendeskripsikan suatu fenomena secara sistematis sesuai dengan apa adanya.⁴⁸ Dimaksudkan untuk memperoleh informasi mengenai apa yang terjadi pada saat ini secara apa adanya sesuai dengan yang terjadi di tempat penelitian. Sedangkan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Menurut Parsudi Suparlan metode kualitatif dinamakan juga dengan pendekatan humanistik, karena di dalam pendekatan ini cara pandang, cara hidup, ungkapan emosi dan keyakinan dari individu yang diteliti sesuai dengan masalah yang diteliti. Oleh karena itu, hal ini termasuk data yang perlu dikumpulkan.⁴⁹

⁴⁸ Nyoman Dantes. *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: CV Andi Offset), 2012, hlm. 51.

⁴⁹ Hamid Patilima, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung : Alfabeta), 2013, hlm. 2-3.

Menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif peneliti dapat menganalisis, memahami dan mendeskripsikan secara mendalam mengenai pentingnya strategi *coping* stres dalam mengatasi *post-traumatic stress disorder* (PTSD) pada korban kekerasan seksual di BPRSW Yogyakarta.

2. Subjek dan Objek

a. Subjek

Subjek dalam penelitian ini merupakan informan yang memiliki peran penting dalam menggali sumber informasi tentang situasi atau kondisi yang menjadi latar belakang penelitian. Pengambilan subjek penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel sumber data dengan mempertimbangkan suatu hal tertentu, seperti subjek yang dipilih merupakan orang yang dianggap paling tahu tentang apa yang dibutuhkan atau subjek adalah penguasa sehingga akan memudahkan penulis menjelajahi situasi sosial yang diteliti.⁵⁰

Subjek dipilih berdasarkan kriteria spesifik yang telah ditetapkan oleh peneliti. Kriteria ini berdasarkan dari pengalaman, pengetahuan atau kemampuan subjek dalam memberikan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti. Adapun subjek utama dalam penelitian ini adalah:

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2014), hlm. 219.

- 1) Warga binaan di BPRSW
- 2) Wanita korban kekerasan seksual
- 3) Mengalami *post-traumatic stress disorder* (PTSD)
- 4) Pernah menerapkan *emotional-focused coping*
- 5) Remaja akhir

Menurut Hurlock dalam teori perkembangan usia remaja akhir yaitu 16-18 tahun yang dalam rentang usia ini terjadi proses penyempurnaan pertumbuhan fisik dan perkembangan aspek-aspek psikis yang arahnya adalah kesempurnaan kematangan. Individu yang telah mencapai kematangan emosi dapat diidentifikasi sebagai individu yang dapat menilai situasi dengan kritis terlebih dahulu sebelum bertindak, tidak lagi bereaksi tanpa berpikir sebelumnya.⁵¹

Berdasarkan kriteria tersebut untuk mengetahui *aspek-aspek emotional focused coping* yang dilakukan oleh korban kekerasan seksual yang mengalami *post-traumatic stress disorder*, maka dari 13 remaja yang mengalami korban kekerasan seksual di BPRSW Yogyakarta dipilih tiga remaja perempuan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan sebagai subjek penelitian. Subjek remaja adalah Ma, Za dan Ds dipilih menjadi subjek penelitian dengan pertimbangan sesuai dengan kriteria.

b. Objek

Objek Penelitian ini adalah aspek-aspek *emotional focused coping* dalam mengatasi *post traumatic stress disorder* (PTSD) pada korban kekerasan seksual di BPRSW Yogyakarta.

3. Metode Pengumpulan Data

Penelitian kualitatif berupaya mengungkap kondisi perilaku masyarakat yang diteliti dan situasi lingkungan di sekitarnya. Untuk memenuhi kebutuhan data, maka penelitian kualitatif menggunakan berbagai metode pengumpulan data, seperti wawancara dan dokumentasi.

- a. Wawancara, menurut Banister dkk, merupakan percakapan dan tanya jawab yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Wawancara kualitatif dilakukan bila peneliti bermaksud untuk memperoleh pengetahuan tentang makna subjektif yang dipahami individu berkenaan dengan topik yang diteliti, bermaksud melakukan eksplorasi terhadap isu tersebut. Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara ter-struktur yang dilakukan dengan menggunakan pedoman wawancara tertulis yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan kepada narasumber.⁵² Penulis ingin mengetahui secara mendalam tentang aspek-aspek *emotional focused coping* yang ada pada korban kekerasan seksual di BPRSW Yogyakarta.

⁵¹ Pebby Ayu Ramadhany, dkk, "Hubungan Antara Persepsi Remaja Terhadap Keberfungsian Keluarga Dengan Kematangan Emosi Pada Remaja Akhir", *Jurnal Psikologi Perseptual*, Vol, 1:1 (2016), hlm 18-19.

b. Dokumentasi, menurut Gottschalk merupakan proses pembuktian yang didasarkan atas jenis sumber apa pun, baik itu yang bersifat tertulis, lisan, gambar atau arkeologis.⁵³ Adapun dokumentasi yang dikumpulkan adalah terkait dengan program perlindungan dan rehabilitasi sosial, data warga binaan, data korban kekerasan seksual dan data perkembangan korban kekerasan seksual yang menerapkan *emotional focused coping* selama menjalani rehabilitasi.

4. Keabsahan Data

Untuk menguji keabsahan data peneliti ini menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi adalah istilah yang dibuat oleh Denzin dengan meminjam istilah dari dunia navigasi militer, yang merujuk pada penggabungan beberapa metode dalam mengkaji suatu gejala. Keandalan dan kesahihan data dijamin dengan membandingkan data yang diperoleh dari satu sumber dengan data yang didapat dari sumber lain.⁵⁴ Dalam penelitian ini triangulasi yang digunakan adalah triangulasi waktu yang berarti bahwa waktu sering kali memengaruhi keandalan data. Seperti data yang dikumpulkan melalui wawancara di pagi hari, saat narasumber masih segar dan belum menghadapi banyak masalah, cenderung lebih valid dan kredibel. Oleh karena itu untuk menguji keandalan data, dapat dilakukan pengecekan ulang dengan melakukan wawancara pada waktu

⁵² Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik* (Jakarta: Bumi Aksara), 2017, hlm. 161

⁵³ *Ibid...*, hlm. 175

⁵⁴ *Ibid...*, hlm. 217-218.

atau situasi yang berbeda. Jika hasil uji menunjukkan data yang berbeda, proses ini diulangi hingga diperoleh data yang pasti.⁵⁵

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dimulai dengan mengamati data yang telah tersedia dari sumber berupa observasi, wawancara dan dokumentasi. Tujuannya adalah untuk menggambarkan fakta hasil penelitian sehingga menjadi data yang mudah dipahami dan diinterpretasikan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode analisis data dengan menggunakan model Miles and Huberman yang mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas. Langkah-langkah analisis data model Miles and Huberman yaitu:

a. Reduksi Data

Setelah data diperoleh dari lapangan yang jumlahnya cukup banyak, maka perlu dicatat secara teliti dan terperinci. Reduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Sehingga data yang sudah di reduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencari data yang diperlukan.⁵⁶

⁵⁵ Andarusni Alfansyur & Mariyani, "Seni Mengelola Data: Penerapan Triangulasi Teknik, Sumber dan Waktu pada Penelitian Pendidikan Sosial", *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, Vol 5:2, (2020), hlm. 149-150.

⁵⁶ Sugiono, *Metode Penelitian...*, hlm. 247.

b. Penyajian Data

Setelah data di reduksi, maka tahap selanjutnya adalah penyajian data. Menurut Miles and Huberman yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Dengan menyajikan data, maka akan mudah untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan tahap selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.⁵⁷

c. *Conclusion Drawing/Verivication* (kesimpulan)

Langkah terakhir dalam menganalisis data model Miles and Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan di awal masih bersifat sementara karena akan berubah apabila tidak ditemukan bukti yang kuat sebagai pendukung. Tetapi jika didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat mengumpulkan data, maka kesimpulan yang ditemukan merupakan kesimpulan yang kredibel. Sehingga kesimpulan dalam penelitian kualitatif akan dapat menjawab rumusan masalah yang ditemukan sejak awal.⁵⁸

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

⁵⁷ *Ibid...*, hlm. 249.

⁵⁸ *Ibid..*, hlm. 252.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penulis menemukan aspek-aspek *emotional focused coping* untuk mengatasi *post-traumatic stress disorder* (PTSD) pada korban kekerasan seksual di BPRSW Yogyakarta. Penulis menemukan terdapat 5 aspek-aspek *emotional focused coping* yang digunakan. Pertama *self controlling* yang dilakukan setiap subjek berbeda saat menghadapi stres, hal ini dikarenakan perbedaan pengalaman traumatis dan preferensi yang memengaruhi cara mereka mengendalikan diri. Kedua *distancing*, dilakukan subjek dengan menjaga jarak dari lingkungan dan menghindari pembicaraan tentang trauma yang akan mengingatkan pada kejadian traumatis, mengalihkannya dengan aktivitas-aktivitas yang menyenangkan. Ketiga *escape avoidance* yang dilakukan subjek berupa mengonsumsi alkohol, menggugurkan kandungan dengan mengonsumsi obat-obatan dan melukai diri sendiri. Dilakukan sebagai bentuk menghindari diri dari perasaan stres yang dialami. Keempat *Accepting Responsibility* yakni munculnya rasa tanggung jawab untuk pulih pada ketiga subjek. Adanya dukungan serta keinginan yang kuat membuat mereka percaya diri dan optimis. Kelima *positive reappraisal*, ketiga subjek menunjukkan kemampuan dalam menemukan makna positif dengan menjadikan pengalaman tersebut sebagai pembelajaran dan perbaikan diri.

B. Saran

1. Bagi petugas BPRSW Yogyakarta

Saran untuk petugas BPRSW Yogyakarta, sebelum memberikan dukungan, petugas harus memahami terlebih dahulu emosi klien yang ada di bawah perawatan mereka. Mengajarkan teknik-teknik yang dapat membantu mengelola stres dan emosi mereka.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi siapa pun yang membutuhkan. Termasuk dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya, sehingga dapat melakukan penelitian lebih mendalam lagi mengenai strategi *coping stress* yang berfokus pada emosi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfansyur, Andarusni dan Mariyani, “Seni Mengelola Data: Penerapan Triangulasi Teknik, Sumber dan Waktu pada Penelitian Pendidikan Sosial”, *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, Vol 5:2, 2020.
- American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder (5th ed)*, (Arlington, VA : American Psychiatric Publishing, 2013),
- Amanda, Yesita, dkk., “Strategi Penanganan Korban Kekerasan Seksual Pada Perempuan Oleh Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana Kabupaten Karanganyar”, *Academy of Education Journal*, Vol. 15:1, 2024.
- Angganantyo, Wendio, “Coping Religius pada Karyawan Muslim Ditinjau dari Tipe Kepribadian”, *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, Vol. 2:1, 2014.
- Anggadewi, Brigitta. ET dan Emmanuela. H, “Observed & Experiential Integration (OEI) Untuk Menurunkan Gejala Stres Pasca Trauma (PTSD) Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)”, *Jurnal Psikodimensia*, Vol. 13:2, 2014.
- Ashofa, Nur Hamid, “Terapi Realitas Untuk Menangani Trauma (Post Traumatic Stress Disorder) Pada Korban Bullying Di Balai Perlindungan Dan Rehabilitasi Sosial”, *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, Vol 16:1, 2019.
- Assalamy, Muhammad Helmi, dkk, “Analisis Hubungan Emotional Regulation dengan Self Control pada Atlet Pencak Silat”, *Journal Educatio*, Vol 9:4, 2023.
- Fitria, Ayu, dkk, “Penerapan Teknik Stress Inoculation Training (STI) untuk Mereduksi Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada Remaja Korban Kekerasan Seksual (Studi Kasus Klien “R”)", *Journal of Society Counseling*, Vol 1:3, 2023.
- Bahroni, Syahrul, *Gambaran Strategi Coping Umat Katolik Korban Kekerasan Berbasis Agama (Studi Kasus di Gereja Katolik St. Lidwina, Jambon, Trihanggo, Gamping, Sleman, DI Yogyakarta)*, Skripsi, Yogyakarta : UIN Sunan Kalijaga, 2019.
- Dantes, N., *Metode Penelitian*, Yogyakarta : CV Andi Offset, 2012

- Dirgayunita, Aries, “Gangguan Stres Pasca Trauma Pada Korban Pelecehan Seksual dan Pemerksaan”, *Jurnal An-Nafs*, Vol. 1:2, 2016.
- Fadli, Rizal, “Hilangkan Stres dengan 5 Kegiatan Menyenagkannini”, <https://www.halodoc.com/artikel/hilangkan-stres-dengan-5-kegiatan-menyenangkan-ini>
- Fuadi, Anwar. M, “Dinamika Psikologis Kekerasan Seksual: Sebuah Studi Fenomenologi”, *Jurnal Psikologi Islam (JPI)*, Vol. 8:2, 2011.
- Gunawan, Imam, *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*, Jakarta: Bumi Aksara, 2017.
- Hatta, Kusmawati, *Trauma dan Pemulihannya, Sebuah Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*, Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016.
- Hade, Widya Anisa, *Strategi Coping Pada Anak Yang Telah Mengalami Kekerasan Seksual (Studi Kasus Di Desa Sapugara Bree Kecamatan Brang Rea Kabupaten Sumbawa Barat)*, Skripsi, Mataram: UIN Mataram, 2023.
- Indana, Syifa, *Strategi Coping Remaja Perempuan Korban Kekerasan Seksual Familial Abuse*, Skripsi, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2022
- Islamy, Gandary Hati, dkk, “Strategi Coping Pada Remaja Yang Stress Karena Mehamilan Pranikah”, *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, Vol. 2:1, 2022.
- Irfawandi, Irwanda. H, dkk., “Analisis Jenis-jenis dan Penyebab Kekerasan Seksual Di Lingkungan Kampus”, *Jurnal Pendidikan*, Vol. 4:4, 2023.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Versi Online/Daring diakses dari [Hasil Pencarian KBBI VI Daring \(kemdikbud.go.id\)](https://kbbi.web.id)
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Versi Online/Daring diakses dari <https://kbbi.web.id/untuk>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Versi Online/Daring diakses dari <https://kbbi.web.id/korban>
- Khoiriyah, Afifatul, *Strategi Coping Berbasis Islam Terhadap Stres (Studi Kasus Pada Seorang Mahasiswa Tunarungu)*, Skripsi, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2019.

- Lazarus, Richard S. dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Maryam, Siti, "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya", *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 1:2, 2017.
- Maidah, Destiana, "Self Injury pada Mahasiswa (Studi Kasus pada Mahasiswa Pelaku Self Injury)", *Developmental and Clinical Psychology*, Vol. 2:1, 2013.
- Mayangsari, Widuri, dkk, "Studi Kasus Strategi Coping Stres Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Kecenderungan Psikosomatis Yogyakarta", *Jurnal Psikologi*: Vol. 18:1, 2022.
- Murray, Hannah dan Anke Ehlers, "Cognitive Therapy for Moral Injury in Post-Traumatic Stress Disorder", *The Cognitive Behaviour Therapist*, Vol 14:8, 2021.
- Munthe, Nurhalijah, dkk, "Strategi Coping Stress Pada Proses Pemulihan Pengguna Narkotika Di BNNP Sumatera Utara", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, Vol 8:2, 2022.
- Natasya, Gracia Yemima dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati, "Pemaafan Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran", *Psikobuletin : Buletin Ilmiah Psikologi*, Vol, 1:3, 2020.
- Patilima, Hamid, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta., 2013.
- Pendak, Mustamir, *Metode Supernol Menaklukkan Stres*, Jakarta: Hikmah (PT Mizan Publika), 2009.
- Pratiwi, Monica Harry dan Emmanuel Satyo Yuwono, "Strategi Coping Stress Pada Pendamping Lansia Di Panti Wredha", *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, Vol 2:5, 2023.
- Putridiana, Angela, "Kecemasan Dan Strategi Coping Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Pacaran", *Psikoborneo*, Vol 6:3, 2018.
- Ramadhany, Pebby Ayu, dkk, "Hubungan Antar Persepsi Remaja Terhadap Keberfungsian Keluarga Dengan Kematangan Emosi Pada Remaja Akhir", *Jurnal Psikologi Perseptual*, Vol 1:1, 2016.
- Reis, Dulce Elda Ximenes dos dan Achmad Chusairi, "Strategi Coping Kekerasan Suami Terhadap Istri: A Literature Review", *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Vol. 6:1, 2021.

- Sari, Kurnia Indriyanti Purnama, dkk, Kekerasan Seksual, Bandung: CV. Media Sains Indonesia, 2020.
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, (Cetak ke-20), Bandung: Penerbit Alfabeta., 2014.
- Tantomo, Estherina Yaneta dan Zamralita, “Peran Strategi Regulasi Emosi Kognitif terhadap Gejala PTSD Korban Kekerasan dalam Pacaran”, *Journal Psyche*, Vol 17:2, 2024
- Theodoratou, Maria, dkk, “Emotional-Focused Coping, Social Support and active coping among university students: Gender Differences”, *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, Vol. 14:1, 2023.
- Ulum, Ashwatul, Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, Skripsi, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2023.
- Utama, Forletus Panggah, “Stress dan Strategi Coping Remaja Perempuan :Sebuah Fenomena Psikososial Di Era Milenial”, *MUWAZAH: Jurnal Kajian Gender*, Vol 11:2, 2019.
- Wulandari, Yunita Adinda dan Yusuf Saefudin, “Dampak Psikologi Dan Sosial Pada Korban Kekerasan Seksual: Perspektif Viktimologi”, *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, Vol 7:1, 2024.
- Yulianto, Dema, dkk, “Regulasi Emosi Secara Kognitif Guru dan Perilaku Antisosial Anak”, Vol 6:1,(2020).
- Yuwono, Susatyo, “Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi”, *Jurnal Nasional UMP*, Vol 8:2, 2010.
- Zulaikha, Ananda, “Strategi Coping Stres Belajar Daring Pada Siswa SMA Kota Padang”, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 5:2, 2021.