

**Strategi Coping Stres pada Remaja dalam Hubungan Pacaran yang Sehat *Stress Coping Strategies in Adolescents within Healthy Dating Relationships***

**Michael Tandya, Evy Tjahjono**

Universitas Surabaya

s150120011@student.ubaya.ac.id; evy\_tjahjono@staff.ubaya.ac.id

**ABSTRACT.**

*Dating violence can manifest in various forms, including silent treatment, threats of breakup, physical violence, and demeaning behaviour, which negatively impact the emotional and physical well-being of victims. Conflicts in relationships are often triggered by jealousy, excessive control, and disagreements, which undermine trust and create an unhealthy environment. Psychological violence such as silent treatment and threats of breakup causes deep emotional stress, while physical violence like hitting has direct effects on the victim's body. Individuals use coping strategies to manage stress in relationships, with approaches including emotion-focused coping, such as apologising and maintaining distance, and problem-focused coping, such as self-care and open communication. Understanding what constitutes a healthy relationship is crucial, encompassing two-way communication, openness, commitment, and respect for personal boundaries to create a safe and respectful relationship. Support from social and family environments plays a crucial role in helping victims endure abusive relationships. Emotional support, constructive advice, and encouragement to seek professional help can reduce stress and improve emotional well-being, and are key factors in the recovery process for victims.*

**Keywords:** *dating violence, emotional and physical well-being, coping strategies, social support*

**ABSTRAK.**

Kekerasan dalam pacaran dapat muncul dalam berbagai bentuk, termasuk *silent treatment*, ancaman putus, kekerasan fisik, dan perilaku meremehkan, yang berdampak negatif pada kesejahteraan emosional dan fisik korban. Konflik dalam hubungan sering dipicu oleh kecemburuan, kontrol berlebihan, dan perbedaan pendapat, yang merusak kepercayaan dan menciptakan lingkungan tidak sehat. Kekerasan psikologis seperti *silent treatment* dan ancaman putus menyebabkan tekanan emosional mendalam, sedangkan kekerasan fisik seperti memukul menimbulkan dampak langsung pada tubuh korban. Strategi *coping* digunakan individu untuk mengatasi stres dalam hubungan, dengan pendekatan *emotion-focused coping*, seperti meminta maaf dan menjaga jarak, serta *problem-focused coping*, seperti perawatan diri dan komunikasi terbuka. Pemahaman mengenai pacaran yang sehat sangat penting, meliputi komunikasi dua arah, keterbukaan, komitmen, dan penghargaan terhadap batasan pribadi untuk menciptakan hubungan yang aman dan saling menghargai. Dukungan dari lingkungan sosial dan keluarga memainkan peran krusial dalam membantu korban bertahan dari hubungan yang penuh kekerasan. Dukungan emosional, nasihat konstruktif, dan dorongan untuk mencari bantuan profesional dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional, serta menjadi faktor kunci dalam proses pemulihan korban.

**Kata kunci:** kekerasan dalam pacaran, kesejahteraan emosional dan fisik, strategi *coping*, dukungan sosial

## **PENDAHULUAN**

Masa transisi dari remaja menuju dewasa awal merupakan periode penting dalam perkembangan hidup seseorang karena dapat membentuk kepribadian mereka di masa depan (Ady et al., 2022). Santrock (2003) menyatakan bahwa masa dewasa awal dimulai pada usia 18-40 tahun, di mana individu sering mengalami perubahan fisik, intelektual, dan peran sosial. Pada tahap ini, individu menunjukkan kemandirian dan mulai memikirkan masalah karir serta memilih pasangan hidup (Ady et al., 2022). Sebelum memilih pasangan, individu harus melalui proses mencari pasangan yang sesuai dan menjalin kedekatan emosional (Ady et al., 2022).

Menurut DeGenove (2008), hubungan romantis atau pacaran adalah kegiatan antara dua orang dari jenis kelamin yang berbeda untuk saling mengenal lebih dalam. Hubungan romantis didasarkan pada cinta dan kasih sayang, yang bertujuan untuk saling mendukung dan membangun, menciptakan rasa aman dan dihargai. Namun, banyak remaja yang merasa takut atau tidak dihargai oleh pasangannya, serta mengalami kekerasan fisik atau verbal, baik secara sengaja maupun tidak sengaja (Ady et al., 2022).

Berdasarkan survei Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) bersama Badan Pusat Statistik (BPS), kekerasan terhadap remaja perempuan cukup tinggi, dengan 42,7% mengalami kekerasan fisik dan 34,4% mengalami kekerasan seksual (KPPPA, 2018). Angka kekerasan dalam pacaran juga meningkat dari 1.873 kasus pada tahun 2017 menjadi 2.073 kasus pada tahun 2018, termasuk pemaksaan hubungan seks, pengingkaran janji untuk menikah, dan kekerasan berbasis *cyber* (Komisi Nasional Perempuan, 2019; Prameswari & Nurchayati, 2021).

Walker (1979) menjelaskan bahwa kekerasan dalam pacaran terdiri dari tiga tahap: *tension-building phase*, *acute battering*, dan *honeymoon phase*. Pada tahap *honeymoon*, pelaku menciptakan suasana yang menyenangkan dan romantis, membuat korban sulit menolak atau keluar dari hubungan (Abdullah, 2019). Kekerasan dalam hubungan pacaran sering kali didasari oleh faktor individu, kekerasan dalam keluarga, pengaruh alkohol, gangguan kepribadian, dan faktor lingkungan. Salah satu faktor kepribadian yang berperan adalah *self-esteem* (Khairani, 2018). Menurut Kamila dan Hamilah (2020), individu dengan *self-esteem* rendah cenderung terjebak dalam hubungan yang kasar dan mengalami ketergantungan pada pasangan. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* tinggi memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, mampu mengatasi masalah, memiliki hubungan interpersonal yang baik, dan keterbukaan dalam hidup (Khairani, 2018). Salah satu penyebab kekerasan dalam pacaran adalah perasaan cemburu yang muncul ketika pasangan dekat dengan orang lain yang dianggap sebagai ancaman (Ady et al., 2022; Christofides & Demari, 2009). Selain cemburu, kurangnya rasa percaya juga dapat menyebabkan tindakan kekerasan (Simson, Boldry, & Rubin, 2010).

Kekerasan dalam pacaran memiliki dampak mendalam bagi korban, mempengaruhi psikologis, fisik, seksual, dan hubungan sosial mereka (Heise & Moreno, 2002; Rumondor, 2017). Dampak ini termasuk perubahan mental, depresi, trauma, ketakutan, dan kecemasan berlebihan (Anindya et al., 2020). Kekerasan dalam pacaran bisa terjadi singkat, tetapi dampaknya bertahan lama, bahkan bisa permanen, menurunkan self-esteem korban yang merasa tidak mampu menyenangkan pasangan mereka (McGoe, 2020; Murk, 2013).

Kekerasan dalam pacaran dapat menimbulkan stres yang signifikan pada korban. Kekerasan fisik, emosional, atau psikologis dari pasangan dapat mengganggu kesejahteraan mental dan emosional seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa kekerasan dalam pacaran sering kali dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan gangguan stres *pasca trauma* (PTSD) (Carver et al., 2013). Selain itu, kekerasan dalam pacaran juga dapat menyebabkan perasaan rendah diri, isolasi sosial, dan ketidakmampuan untuk mempercayai orang lain (Smith et al., 2020).

Oleh karena itu, untuk menangani stres yang dialami akibat kekerasan dalam pacaran, diperlukan strategi *coping stress* yang efektif. *Coping stress* mencakup berbagai teknik dan pendekatan yang membantu individu untuk mengelola dan mengurangi stres mereka. Metode ini dapat berupa terapi kognitif perilaku (CBT), dukungan sosial, meditasi, dan latihan fisik yang teratur (Lazarus & Folkman, 1984). Dengan menggunakan strategi *coping stress* yang tepat, individu dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi situasi sulit dan memulihkan kesejahteraan mental mereka. *Coping stress* adalah proses atau cara yang digunakan seseorang untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal dari situasi yang dianggap stres atau melebihi sumber daya mereka sendiri. Strategi *coping* ini melibatkan upaya kognitif dan perilaku untuk mengatur emosi dan perilaku dalam menghadapi stres. Menurut Lazarus dan Folkman, strategi coping dapat dibagi menjadi dua tipe utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* berfokus pada mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres, sedangkan *emotion-focused coping* berfokus pada mengatur emosi dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan.

Dalam konteks remaja yang ingin mewujudkan pacaran sehat, strategi coping stress dapat menjadi penting untuk menghadapi berbagai masalah yang mungkin muncul dalam hubungan. Misalnya, remaja yang mengalami stres karena masalah kepribadian atau putus cinta dalam hubungan pacaran, dapat menggunakan strategi *coping stress* untuk mengatasi emosi negatif yang timbul. Menurut penelitian oleh Wang et al. (2020), strategi *coping* yang efektif dalam menghadapi stres dalam hubungan pacaran adalah dengan menggunakan strategi coping yang berfokus pada penilaian diri sendiri. Strategi ini melibatkan individu dalam mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat yang mungkin mempengaruhi hubungan mereka. Strategi ini juga dapat membantu individu dalam meningkatkan *self-esteem* dan rasa percaya diri, yang pada gilirannya dapat membantu

mereka dalam menghadapi stres dan konflik yang mungkin muncul dalam hubungan mereka. Namun, penelitian ini juga menemukan beberapa masalah yang menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi ideal dan kenyataan. Idealnya, coping stres dalam hubungan pacaran berfokus pada penilaian diri sendiri, tetapi dalam praktiknya, beberapa individu menemukan bahwa strategi ini tidak selalu efektif dalam meredakan stres. Sebagian dari mereka mengalami kesulitan dalam mengubah pola pikir dan perilaku yang sudah tertanam lama. Selain itu, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa coping stres lain, seperti seeking social support dan distraction, juga dapat efektif dalam mengurangi stres hubungan bagi beberapa individu (Wang et al., 2020).

Strategi *coping* yang efektif dalam menghadapi stres dalam hubungan pacaran mencakup strategi yang berfokus pada penilaian diri sendiri, intervensi sosial, dan aktivitas fisik. Strategi coping yang berfokus pada penilaian diri membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak sehat, meningkatkan *self-esteem* dan rasa percaya diri (Wang et al., 2020). Strategi *coping* yang berfokus pada intervensi sosial melibatkan mencari dukungan dari teman, keluarga, atau ahli bimbingan, membantu mengurangi stres dan depresi serta meningkatkan kualitas hubungan (Wang et al., 2020). Strategi *coping* yang berfokus pada aktivitas fisik, seperti olahraga atau yoga, juga dapat membantu mengurangi stres dan depresi, serta meningkatkan kualitas hubungan dengan pasangan (Wang et al., 2020).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif karena mampu menggambarkan secara rinci peristiwa, fenomena, atau situasi sosial yang diteliti dengan mengumpulkan data deskriptif berupa kata-kata atau kalimat dari partisipan yang diamati (Nugrahani, 2008). Metode kualitatif juga mengacu pada pencarian makna, pemahaman, dan deskripsi mendalam terhadap fenomena yang diteliti, menggunakan pendekatan holistik dan naratif dalam konteks penelitian ilmiah (Sidiq & Choiri, 2019). Menurut Woods (1999), penelitian kualitatif mencerminkan situasi alamiah, fokus pada penemuan makna dan pemahaman, serta menekankan analisis induktif dan teori dasar. Pendekatan fenomenologi, seperti yang dijelaskan oleh Fadli (2021), menekankan pengungkapan, pembelajaran, dan pemahaman mendalam terhadap fenomena unik atau konteks individual, hingga keyakinan yang dimiliki individu terkait.

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini ditentukan melalui metode *Purposive Sampling*, di mana setiap sampel dinilai berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sesuai dengan topik penelitian (Asari Andi dkk, 2023). Dalam penelitian ini, peneliti menetapkan kriteria yaitu remaja perempuan dan laki-laki berusia 13-18 tahun yang sedang berpacaran.

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik wawancara terstruktur. Menurut Sugiyono (2014), wawancara terstruktur adalah proses pengumpulan data di mana peneliti sudah

menyiapkan daftar pertanyaan secara tertulis sebelumnya.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengkodean (*coding*). Berdasarkan Linnebjerg & Korsgaard (2019), *coding* adalah proses mengubah data kualitatif menjadi narasi yang menarik dan kredibel. *Coding* bersifat interpretatif, sehingga memungkinkan peneliti untuk menggunakan berbagai pendekatan dalam mendeskripsikan data dari wawancara, observasi, foto, dan video ke dalam bentuk tertulis yang kemudian diinterpretasikan dan dikelompokkan (Priharsari & Indah, 2021).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan di dalam penelitian ini berjumlah 4 orang dengan komposisi 2 remaja laki-laki dan 2 remaja perempuan. Berikut peneliti akan melampirkan tabel identitas para partisipan yang terlibat

Tabel 1

Berikut peneliti lampirkan tabel identitas para partisipan yang terlibat

No	Inisial	Jenis Kelamin	Usia
1.	J	Perempuan	17
2.	A	Laki laki	18
3.	M	Perempuan	16
4.	E	Laki laki	17

Setelah melakukan proses wawancara, peneliti menggolongkan menjadi beberapa topik besar sesuai dengan pedoman pertanyaan wawancara, yaitu : jenis kekerasan saat berpacaran, penyebab konflik saat berpacaran, tanggapan atau strategi *coping stress* subjek, pemaknaan akan pacaran sehat, peran lingkungan sosial, pertemanan dan keluarga. Setelah melakukan proses bimbingan bersama dosen terkait, didapati masukan bahwa pertanyaan yang digali peneliti masih berfokus pada kekerasan di dalam pacaran bukan pada *stress* dan *coping stress* nya. Oleh karena itu, peneliti melakukan wawancara kedua dengan keempat subjek di atas untuk mendapatkan data yang lebih mendalam. Adapun tiga topik besar yang ditambahkan yaitu munculnya situasi dan dampak psikologis, tingkat efektivitas dan alternatif lain bila ada, faktor pemilihan strategi *coping stress*

### Jenis kekerasan saat berpacaran

Partisipan J menceritakan terkait perilaku pacarnya yang kerap kali melakukan *silent treatment* ketika sedang berkonflik dengan dia. Hal ini ternyata dilakukan semenjak pertama kali dirinya kenal dan dekat dengan pacarnya

*"Sebenarnya ko, aku tuh sering dapat perlakuan silent treatment. Gatau kenapa tapi tiap kali kami tengkar atau beda pendapat, selalu keluar kalimat terserah lah, terserah kamu, aku capek terus didiemin tiga hari bahkan pernah seminggu.. Kami ga contact an, telpon bahkan chat aja nggak loh. Sampai heran kayak dari dulu awal kenal, sampai sekarang, ga pernah berubah"(J,17).*

Sedikit berbeda dengan partisipan A, ditemukan bahwa perilaku pacarnya yang mudah sekali mengancam akan memutus hubungan mereka secara sepihak dan hal tersebut telah dilakukan lebih dari sekali.

*"Kalo dia ya mas, itu sering banget ngomong putus ajalah, yaudah putus aja kita dan itu dah dilakuin sering banget apalagi makin kesini, usia pacaran dah mau genap dua tahun, dan kadang ga cuma di chat atau di telepon aja ngomong kayak gitu kadang juga di tempat umum"(A,18).*

Hal lain dapat ditemukan pada partisipan M dimana dirinya seringkali mendapatkan kekerasan secara fisik dari pacarnya ketika berkonflik. Hal ini membuat tubuh partisipan R menjadi lebam dan terkadang tak jarang ada yang berdarah.

*"Pacar ku beberapa kali ya.. ga beberapa kali juga sih tapi lumayan sering mukul kepala ku kayak dikeplak gitu kadang ninju lengan atau pundak ku gitu ko. Beberapa tuh sampai biru kadang bengkak. Kalo aku pas aku lagi mens, terus ada jerawatnya kan di beberapa badan aku, itu kalo ditinju sama dia, sering berdarah karena jerawatnya pecah dan itu perih banget ko, sumpah"(M, 16).*

Berbeda dengan partisipan E, dirinya kerap kali mendapatkan perlakuan diremehkan karena wajahnya yang dirasa kurang tampan. Akhirnya pacar E tidak pernah memamerkan E di akun Instagram pacarnya.

*"Aku sadar kan kalo muka ku tuh ga ganteng ganteng banget, ko. Jadi aku tau alasan kenapa dia ga pernah post aku di Instagram ataupun story. Kek ga ada niatan buat nge bangga bangga in aku di depan temen temennya. Terus kalo aku tanya kenapa, ya jawabannya karena muka ku kurang fotogenik, katanya"(E,17).*

## **Penyebab Konflik saat Berpacaran**

Partisipan J menceritakan penyebab konflik antara dia dan pacarnya karena adanya perbedaan pendapat apalagi kalo J tidak mampu meyakinkan prasangka pacarnya yang menuduh partisipan J selingkuh ketika akrab dengan lawan jenis lain.

*"Nah kayak yang aku ceritain tuh ko kapan hari. Aku kan cukup aktif ya di sekolah jadi sering banget ketemu temen temen cowok, cewek juga banyak. Terus dia tuh sering nuduh yang engga engga. Yang katanya aku ganjen lah, gabia pasang batasan dan tiap kali kita berdebat, dia tuh selalu bilang terserah sehingga masalahnya ga pernah selesai"(J, 17).*

Berbeda dengan partisipan A dan M dimana penyebab konflik mereka dengan pacar dikarenakan larangan larangan pacarnya yang tidak ia patuhi atau mungkin ketika sedang berdebat terkait sebuah hal.

*"Kalo dia sering ngomong putus,mas. Kek ga seberharga itu ta hubungan ini kok gampang banget ngomong putus, dikit dikit putus sampe aku sebel sendiri dengernya. Kayak misal aku mau keluar sama temen temenku tapi dilarang, terus nanti kalo aku ngelanggar atau ketauan itu bakal diputusin saat itu juga"(A, 18).*

*"Pacarku mukulin aku tuh kalo semisal aku nya yang ga bisa ngertiin dia atau aku yang gabisa nurut karena pemikiran kita beda ko. Kadang dia suka mukul meja kalo dah kayak gitu"(M, 16).*

Penyebab lain dapat ditemukan dari partisipan E yang menceritakan bahwa pacarnya selalu menolak, setiap kali dirinya meminta agar foto dirinya nya dipamerkan di media sosial milik pacarnya. Hal tersebut ditujukan karena partisipan E, ingin dirinya diakui oleh pacarnya agar teman teman dia tahu apabila E sudah berpacaran.

*"Biasanya kami bertengkarnya tuh kalo aku minta di post di IG atau video tiktoknya sih ko dan dia kek selalu alasan yang muka ku ga fotogenik lah, terus sudah bukan trend nya padahal kan aku cuma pingin dibangga banggain aja di depan temen temen dia biar tahu kalo aku dah pacaran " (D, 17).*

## **Tanggapan atau Coping Stress Subjek**

Dari apa yang dipaparkan oleh partisipan J, A, dan M ditemukan terdapat kemiripan dimana mereka bertiga akan langsung merendahkan dirinya dan meminta maaf kepada pacar mereka walaupun mereka tahu mereka tidak salah.

*"Aku sih biasa nya minta maaf gitu ko dan walaupun aku tau aku ga salah tapi aku juga gamau putus ko apalagi kalo dia silent treatment. Aku paling takut soalnya aku gabisa ngertiin pikiran nya dia" (J, 17).*

*"Kalo aku harus yang duluan yang minta maaf kayak ya, aku salah; aku ga jadi kok sama mereka padahal aku pengen banget, mas buat pergi sama temen temenku. Kalo pun ada rapat gitu, kayak aku yang mesti bilang aku salah padahal aku juga ga salah mas, kayak iya aku yang kurang tegas buat pasang batasan sama dia" (A, 18).*

*"Biasanya aku sih ko yang minta maaf ke dia duluan bahkan meskipun kadang nahan sakit sama malu kalo dimarahi atau dipukul di tempat umum. Tapi daripada dia mukul meja terus dilihat orang banyak mending langsung ke aku ko biar ga ada suaranya" (M, 16).*

Berbeda dengan ketiga partisipan di atas. Partisipan E semakin termotivasi untuk merawat dirinya agar suatu saat pacarnya tidak lagi merasa malu untuk memamerkan E di sosial media.

*"Kalo aku lebih fokus olahraga, jaga makan sama perawatan wajah ko karena aku tau aku gendut, kulit ku kusam dan jerawat. Tapi aku mau supaya nanti dengan aku ngerawat diri, aku makin ganteng, dia juga ga malu buat mamerin aku di instagram sama tiktoknya ko" (E, 17).*

## **Pemaknaan Pacaran yang Sehat**

Berdasarkan pemaparan dari keempat partisipan, didapati kemiripan yang dapat disimpulkan bahwa hubungan yang sehat merupakan hubungan yang memiliki komunikasi yang dua arah, keterbukaan dan kejujuran, komitmen, mampu menjaga batasan dengan lawan jenis lainnya dan tidak saling memaksakan pendapat atau keinginan, mampu menghargai sekaligus menghormati pasangannya.

*"Menurutku ku ya ko, hubungan yang sehat itu adalah hubungan yang engga memaksakan kehendak dia di pacarnya. Maksudku kek coba kasih kesempatan dong buat pacarnya bisa ngutarain perasaan sama pikirannya juga. Jangan karena ada perbedaan atau konflik kecil terus di silent treatment kek anak kecil aja ngambek ngambek an" (J, 17).*

*"Sepaham ku ya mas kalo hubungan yang sehat itu ya harus mau pengertian sama kesibukannya masing masing. Jangan karena ada khawatir atau cemburu, terus pacarnya dilarang larang, gaboleh ini itu. Kan sebel ya mas, hidupku ga cuma dia loh, aku juga mau eksplor banyak hal di sekolah" (A, 18).*

*"Kalo buat aku ko, pacaran yang sehat itu ya pacaran yang ga main fisik sama pacarnya kalo marah. Masa iya dari pacaran sudah main tangan apalagi kalo nanti menikah kan pasti lebih parah terus nanti main tangan juga sama anak kan serem ya kan. Apalagi kalo sampe marah marah atau teriak di tempat umum itu kan bikin malu juga" (M,16).*

*Pacaran yang sehat itu adalah pacaran yang bisa jaga batasan sih ko, menurut ku karena kan kita sudah ada komitmen artinya kita juga harus bisa membatasi diri sama temen lawan jenis lain. Pun kalau misal ada lawan jenis yang ngedeketin kita, kita juga harus cerita sama pacar kita karena harus terbuka juga kan" (E, 17).*

## **Peran Lingkungan Sosial, Pertemanan dan Keluarga**

Berdasarkan pemaparan dari partisipan J dan A, ditemukan bahwa lingkungan sosial pertemanan mereka kerap kali memberikan tanggapan terkait bagaimana perlakuan pacar mereka yang terkesan kurang bisa menghargai pendapat dan selalu memaksakan kehendak pada orang lain.

*"Kalo kata temen temen ku, aku mending disuruh putusin aja soalnya kurang dewasa dalam menghadapi masalah. Terus sifatnya yang anak kecil itu bakal bikin aku capek sendiri, kata mereka. Jadi lebih baik disuruh putus aja mumpung masih baru usia pacarannya" (J, 17).*



*“Temen temen bilangny suruh putusin aja soalnya cewek kalo gampang bilang putus artinya dia sudah punya simpenan mas, paling ga dia tahu siapa incaran selanjutnya buat gantiin posisiku. Mereka juga bilang mending fokus ke sekolah aja sama kuliah, toh perempuan tuh nanti bakalan dateng dengan sendirinya” (A, 18).*

Namun apa yang dipaparkan oleh partisipan M sedikit berbeda dengan kedua partisipan di atas. Kali ini, tidak hanya teman teman sebayanya saja melainkan wali kelasnya pun ikut berkomentar terkait perilaku pacar nya yang kasar sehingga ada upaya dari beliau untuk menghubungi orang tua M.

*“Temen temen ku sebenarnya dah tau ko soal kelakuan pacarku yang emang gini. Terus mereka juga udah marahin dia tapi tetep aja aku yang dimarahi sama dia karena dianggap cari pembelaan lewat temen temennya padahal dia yang salah. Sampai akhirnya, wali kelas ku juga notice keknya makanya dia beberapa kali tanya, dikira aku tuh dipukul sama mama papa di rumah dan akhirnya aku cerita kalo ini karena jatuh. Tapi ibunya ga percaya, ko. Terus beberapa kali mau ngehubungin orang tua ku tapi aku gamau soalnya takut kalau mereka tahu, mereka bakal marah” (M, 16).*

Berbeda dari pemaparan ketiga partisipan di atas, partisipan E menyebutkan bahwa orang tua nya sangat mengerti dengan kondisi dia sehingga ada dukungan yang diberikan berupa akomodasi gym, fitness, ikan salmon dan produk produk kecantikan wajah yang bisa dipakai, tidak hanya untuk perempuan tapi juga laki laki.

*“Puji Tuhan sih ko, orang tua ku mau ngerti dan support situasi ku. Mereka tau kalo anaknya lagi insecure sama muka dan badannya. Makanya aku dikasih uang buat langganan membership gym atau fitness, terus mama sudah mulai beli ikan salmon buat makananku soalnya kan mengandung kolagen dan itu bagus buat kulit, terus aku mulai dibeliin sabun muka sama skincare basic yang bisa dipakai buat cowok cewek” (E, 17).*

## **Munculnya Situasi dan Dampak Psikologis**

Partisipan J menceritakan bahwa sumber munculnya situasi yang tidak begitu jelas akibat perubahan *mood* pacarnya dan perbedaan pendapat pada beberapa hal. Pun dapat dipahami dengan mendapatkan perlakuan *silent treatment* dari pacarnya, membuat partisipan J menjadi khawatir dan terkadang dirinya menjadi menyalahkan diri sendiri karena merasa ego nya yang terlalu besar sehingga bisa saja dirinya lah yang salah. Tak jarang juga dirinya menjadi marah dengan dirinya sendiri karena merasa bahwa dirinya harus minta maaf terlebih dahulu.

*“Kalo sumbernya sih biasanya dari perbedaan pendapat ko, kayak yang aku ceritain.. menurut dia benar dan aku yang salah. Atau misalkan aku yang dinilai terlalu childish karena bawel terus dia yang mungkin capek sama sikapku padahal kan aku happy aja makanya jadi bawel. Dan tiap kali aku digituin, aku kek ngerasa apa ya, ko.. kayak nyalahin diri sendiri terus*

*kadang jadi capek sendiri sama dia. Kadang kalo bisa minta maaf duluan, mending aku yang minta maaf duluan karena bisa aja aku yang salah dan karena dia yang lebih tua usianya jadi dia lebih dewasa daripada aku. Jadi daripada mentingin ego ku, aku harus minta maaf duluan.. itu sih yang kupelajari dari dia” (J, 17).*

Partisipan A memaparkan bahwa dulu dirinya sering merasa takut kehilangan pasangannya dan merasa tidak berharga apabila tidak lagi bersama sama sehingga ia akan menuruti apapun yang dikatakan bahkan larangannya sekalipun hingga akhirnya dirinya lelah dan menjadi sosok yang berbeda.

*“Aku lebih ke takut sih mas kayak ngerasa dia ngelarang itu pasti ada alasannya. Dan kalo dia ngancam putus itu artinya parah banget aku nya soalnya ga bisa dikasih tau. Tapi itu dulu ya, mas apalagi sampai ngerasa ga bisa aku kalo gak sama dia mas, soalnya terlanjur sayang banget. Kalo sekarang mah jadi cuek, karena sekarang aku mikirnya, hidup itu gak harus tentang cewek kan, mas jadi masih ada sekolah dan orang tua juga” (A,18).*

Berbeda dengan partisipan M, yang merasa ketakutan akibat pacarnya yang mudah bermain tangan. Pun dilain sisi hal ini diakibatkan karena pacarnya lebih pintar dan peka, menurutnya. Walaupun begitu, hal itu tidak membuat partisipan M menjadi berkurang perasaannya karena menurut M, terdapat hal hal baik yang tidak bisa dirinya jelaskan ke orang lain tentang pacarnya.

*“Pacarku itu baik ko sebenarnya, dia itu perhatian, dia peka sama hal hal yang mungkin aku ga paham dan aku ngerasa dia pinter banget. Ya, kadang aku ngerasa takut sih kalo dia udah pake nada tinggi terus kadang tangan dia diangkat kayak orang mauukul jadi aku kek otomatis langsung nutupin muka atau badan aku biar ga kena pukul. Tapi ya ko, meskipun kayak gitu, percaya deh.. masih ada banyak kebaikan kebaikan yang aku ga bisa ceritakan di orang lain tapi cuma aku yang ngerti” (M, 16).*

Sedikit berbeda dengan partisipan E dimana dirinya memaparkan bahwa ia memiliki keinginan agar bisa dipamerkan di media sosial milik pacarnya. Seringkali dirinya merasa tidak percaya diri karena wajah nya yang jerawat dan badan yang gemuk. Namun hal tersebut, tidak membuat dirinya berlarut larut melainkan jadi termotivasi untuk rajin berolahraga dan merawat wajahnya dengan menggunakan beberapa produk kecantikan.

*“Hmm kayak yang aku ceritain ko, setiap kali aku minta buat dia post muka ku, selalu ada aja alasannya jadi aku pelan pelan sadar diri kalo aku ga seganteng temen temen cowoknya. Kadang, aku ngerasa minder, kenapa ya kok aku jelek kayak gini, kenapa ya kok dia mau sama aku, apa karena dia kasihan aja ya sama aku? tapi sekarang aku dah mulai coba olahraga dan rajin perawatan biar bisa lebih ganteng jadi ga malu malu. Memang belum banyak sih perubahannya tapi semua itu kan butuh proses juga kan, ko” (E, 17).*

## **Tingkat Efektivitas dan Alternatif Lain Bila Ada**

Pemaparan yang dilakukan oleh kedua partisipan yaitu partisipan J dan A, memiliki

kemiripan dimana mereka akan melakukan kegiatan lain untuk mengurangi emosi negatif yang ada pada diri mereka

*"Aku ngerasa kalo minta maaf itu kadang bisa bikin bersalah ku berkurang tapi lama kelamaan rasa sedihnya ga bisa dihilangin cuma dengan minta maaf, ko. Jadi cuma nunjukkin oh ya aku salah tapi aku ngerasa sedih sama diri sendiri. Kalo dah kayak gitu, biasanya aku jalan jalan ke mall atau iseng iseng dandan biar keliatan cantik terus nanti di foto buat di upload karena itu bisa ningkatin mood dan aku jadi percaya diri lagi" (J, 17).*

*"Kalo dulu iya mas, aku selalu turutin apa pun kata dia bahkan aku ga pernah melanggar larangannya tapi lama lama aku juga bosan ya mas jadi akhirnya aku abaikan dan emang ancaman putus putus itu tetap ada terus aku jadi sedih. Tapi aku berusaha buat terbiasa sama itu, mas supaya aku ga usah mohon mohon ke dia buat putusin. Aku coba buat main game, terus kadang motoran sama temen temen sampai sore sambil ngopi, aku cerita cerita, mas ke anak anak" (A, 18).*

Berbeda dengan partisipan M dan E dimana terdapat upaya lain untuk mengkomunikasikan permasalahan hubungan mereka dengan pasangannya masing masing. Walaupun sudah melewati banyak pertimbangan dan ketakutan tapi akhirnya mereka mencoba

*"Aku belajar sih, ko kalau dengan minta maaf aja itu gak akan nyelesain apapun. Aku tau ini bakalan jadi lebih parah tapi entah kenapa aku yakin minta maaf aja itu ga cukup buat bikin dia sadar kalo dia salah. Dan aku akhirnya beraniin diri buat bicarain itu sama dia pas kita lagi sama sama enak dan ga lagi berantem. Akhirnya pernah aku coba dan dia sudah minta maaf, ko dan janji akan berusaha lebih dewasa lagi" (M, 16).*

*"Dibilang efektif sih lumayan lah seenggaknya aku jadi termotivasi buat ngerawat diriku sendiri, ko. Bukan cuma supaya bisa di pamerin di sosmed tapi bisa lebih percaya diri juga buat ketemu banyak orang, ko" (E, 17).*

## **Faktor Pemilihan Strategi Coping Stress**

Partisipan J memaparkan bahwa jika dirinya merasa cantik dan perlengkapan *make up* yang ia butuhkan semua tersedia. Pun hal tersebut malah akan membuat pacarnya jadi menyesal karena telah menyakiti perempuan cantik sehingga akan muncul kekhawatiran akan J yang direbut oleh laki laki lain.

*"Soalnya aku ngerasa cantik ko, makanya mending aku dandan yang cantik, pake make up terus jalan keluar biar dilirik sama cowok hehehe. Semua make up yang aku butuhin, semuanya ada. Pacarku pasti kek anjir aku udah jahatin cewekku padahal dia cantik terus kalo nanti diambil sama cowok lain gimana ya" (J, 17).*

Sedikit berbeda dengan partisipan A, dia memaparkan dengan sering meminta maaf akan menjadi orang yang mudah untuk dimanfaatkan karena tau dirinya lah yang akan pertama meminta maaf. Oleh karena itu, partisipan A kini lebih menyibukan diri untuk berbaur dengan teman temannya dan mengendarai motor di malam hari karena dengan begitu, dirinya merasa lebih dipedulikan oleh teman temannya.

*"Jadi orang yang gampang minta maaf itu gabaik, mas karena menurut ku, kita bakal jadi orang yang gampang dimanfaatkan soalnya kek orang lain tau, kalo kita bakal minta maaf duluan jadi buat apa minta maaf. Toh dengan tongkrongan ku yang sekarang, mereka lebih mau dengerin ceritaku, mereka lebih bisa ngertiin aku, mas. Termasuk kalo motoran sama mereka itu feel nya asik aja" (A, 18).*

Terdapat kemiripan antara apa yang dipaparkan oleh partisipan A dan M dimana kedua partisipan berpendapat bahwa dengan minta maaf secara berulang kali itu tidak akan selalu menyelesaikan masalah namun harus ada tindakan lain yang dilakukan. Menurut partisipan E, apa yang ia lakukan sudah cukup efektif dan dirinya merasa mulai melihat perubahan positif dari pacarnya.

*"Menurut ku kalo kita cuma bisa nangis terus minta maaf kayak gitu terus, ko.. itu ga akan nyelesaiin masalah karena tiap kali ada masalah, ujung ujungnya selalu gitu. Jadi dengan ngomongin hal ini ke pacarku, aku lihat dia dah mulai belajar buat nahan emosi nya" (M, 16).*

Berbeda dengan partisipan terakhir, yaitu partisipan E yang berpendapat bahwa terus terusan murung dan menyalahkan diri itu tidak akan merubah apapun. Justru dirinya harus memotivasi diri sendiri untuk bangkit dan memperbaiki diri sendiri. Ditambah dengan kemudahan sarana prasarana yang diberikan oleh orang tuanya lewat *fitness*, ikan salmon, dan produk produk kecantikan wajah.

*"Untungnya karena ada bantuan dari orang tua ya ko, mereka mau kasih aku fasilitas lewat member fitness dan juga mereka ada beliin aku salmon buat makan sehari hari. Sama, mereka ada beliin produk kecantikan jadi aku ngerasa ga ada alasan buat aku ga perbaiki diri. Lagipula kalo terus terusan murung dan nyalahin diri sendiri juga ga ada habisnya kan" (E, 17).*

Beberapa hal yang bisa dibahas adalah berbagai bentuk kekerasan dalam pacaran, termasuk *silent treatment*, ancaman putus, kekerasan fisik, dan perilaku meremehkan. Menurut Straus (1979), kekerasan dalam hubungan dapat berupa fisik, verbal, emosional, atau psikologis. Walker (1979) juga menggambarkan kekerasan dalam pacaran melalui siklus kekerasan, yang mencakup fase ketegangan, kekerasan akut, dan fase bulan madu. *Silent treatment* dan ancaman putus merupakan bentuk kekerasan psikologis yang merusak kesejahteraan emosional korban, sedangkan kekerasan fisik seperti memukul jelas menimbulkan dampak fisik langsung. Dalam wawancara, partisipan J sering mengalami *silent treatment* dan ancaman putus dari pasangannya, sementara partisipan M mengalami kekerasan fisik seperti dipukul dan ditinju. E merasa diremehkan oleh pacarnya yang tidak

mau memamerkan dirinya di media sosial. Bentuk-bentuk kekerasan ini menunjukkan bahwa kekerasan dalam pacaran dapat terjadi dalam berbagai bentuk dan memiliki dampak yang merugikan bagi kesejahteraan korban.

Konflik dalam pacaran sering disebabkan oleh kecemburuan, kontrol berlebihan, dan perbedaan pendapat. Christofides & Demari (2009) menyatakan bahwa kecemburuan dapat memicu konflik dalam hubungan, terutama jika salah satu pihak merasa terancam oleh kehadiran orang ketiga. Simson, Boldry, dan Rubin (2010) menjelaskan bahwa kurangnya kepercayaan dalam hubungan dapat menyebabkan konflik berkepanjangan, yang menghambat aktivitas sehari-hari dan kesehatan mental individu. Partisipan J sering merasa dituduh selingkuh oleh pasangannya, yang menunjukkan adanya kecemburuan yang berlebihan. Partisipan A menghadapi ancaman putus jika tidak mengikuti keinginan pasangannya, menunjukkan adanya kontrol berlebihan dalam hubungan. Konflik-konflik ini mengindikasikan bahwa kecemburuan dan kontrol dapat merusak kepercayaan dan menciptakan lingkungan hubungan yang tidak sehat.

Partisipan J mengisahkan bagaimana perubahan *mood* pacarnya dan perbedaan pendapat dapat menjadi sumber masalah dalam hubungannya. J merasa sering mendapatkan perlakuan *silent treatment* dari pacarnya, membuatnya khawatir dan menyalahkan diri sendiri. Ketika dirinya merasa harus meminta maaf terlebih dahulu karena merasa bersalah, hal tersebut menunjukkan rendahnya *self-esteem* yang sering kali menjadi penyebab individu terjebak dalam hubungan yang tidak sehat (Khairani, 2018). Sedangkan partisipan A menceritakan ketakutannya akan kehilangan pasangan dan perasaan tidak berharga jika mereka tidak bersama. Ini menggambarkan ketergantungan emosional yang tinggi dan bagaimana perasaan rendah diri dapat menyebabkan individu menuruti apapun yang diminta pasangannya hingga akhirnya merasa lelah dan berubah menjadi sosok yang berbeda (Kamila & Hamilah, 2020).

Di lain sisi, partisipan M mengungkapkan ketakutannya akibat pacarnya yang sering bermain tangan. Walaupun begitu, M merasa bahwa pasangannya memiliki banyak kebaikan yang tidak bisa dijelaskan ke orang lain. Ini menunjukkan dinamika yang sering terjadi pada hubungan yang penuh kekerasan, di mana korban tetap melihat sisi baik dari pelaku (Abdullah, 2019). Sedangkan partisipan E memiliki keinginan agar dirinya bisa dipamerkan di media sosial oleh pacarnya. Ketidakpercayaan diri yang disebabkan oleh penampilannya yang berjerawat dan gemuk membuatnya merasa minder, namun hal tersebut memotivasi E untuk merawat diri dan berolahraga. Ini menunjukkan bagaimana individu dapat berusaha meningkatkan *self-esteem* melalui upaya perbaikan diri (Wang et al., 2020).

Strategi *coping* yang digunakan oleh partisipan termasuk meminta maaf, menjaga jarak, dan fokus pada perawatan diri. Lazarus & Folkman (1984) mengkategorikan strategi *coping* menjadi dua : *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Meminta maaf meskipun tidak bersalah merupakan *emotion-focused coping* untuk mengurangi ketegangan emosional, sementara menjaga jarak dan perawatan diri termasuk *problem-focused coping*

yang berusaha mengatasi masalah secara langsung dan meningkatkan *self-esteem*. Partisipan J dan M cenderung meminta maaf dan merendahkan diri sebagai cara untuk meredakan konflik, yang merupakan bentuk *emotion-focused coping*. Partisipan E mencoba menjaga jarak dari pasangannya dan fokus pada perawatan diri seperti gym dan produk kecantikan, yang merupakan bentuk *problem-focused coping* untuk meningkatkan *self-esteem* dan kesejahteraan dirinya.

Lewat pemaparan para partisipan dapat dipahami bahwa partisipan J merasa bahwa meminta maaf dapat mengurangi rasa bersalah, namun rasa sedihnya tidak bisa hilang hanya dengan meminta maaf. Oleh karena itu, J memilih untuk melakukan kegiatan lain seperti berjalan-jalan ke mall atau berdandan untuk meningkatkan *mood* dan percaya diri. Ini adalah contoh strategi *emotion-focused coping* yang berfokus pada pengaturan emosi (Lazarus & Folkman, 1984). Sedangkan partisipan A yang sebelumnya selalu menuruti apa pun kata pasangannya, sekarang mencoba untuk tidak lagi memohon-mohon agar tidak diputuskan. A berusaha untuk terbiasa dengan ancaman putus dan lebih memilih untuk menghabiskan waktu bersama teman-temannya. Ini menunjukkan perubahan strategi coping dari *emotion-focused coping* menjadi *problem-focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984).

Sedikit berbeda dengan partisipan M yang akhirnya berani untuk mengkomunikasikan masalah dalam hubungannya dengan pasangannya dan berhasil membuat pasangannya meminta maaf serta berjanji untuk lebih dewasa. Ini adalah contoh dari *problem-focused coping* di mana M mencari solusi langsung terhadap masalah yang dihadapi (Wang et al., 2020). Sedangkan partisipan E merasa termotivasi untuk merawat diri sendiri bukan hanya agar bisa dipamerkan di media sosial, tetapi juga untuk meningkatkan kepercayaan diri. Dengan dukungan dari orang tua, E mendapatkan fasilitas *fitness* dan produk kecantikan yang membantunya dalam upaya perbaikan diri. Ini menunjukkan bagaimana dukungan sosial dapat menjadi bagian penting dalam strategi *coping stress* (Wang et al., 2020).

Ada pula faktor faktor alasan dimana partisipan memilih caranya sendiri dalam melakukan *coping stress*. Partisipan J memilih untuk berdandan dan tampil cantik sebagai cara untuk meningkatkan *self-esteem* dan membuat pasangannya menyesal telah menyakitinya. Hal ini menunjukkan bahwa J menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada penilaian diri untuk meningkatkan kepercayaan dirinya (Wang et al., 2020). Sedangkan Partisipan A memilih untuk tidak lagi menjadi orang yang mudah meminta maaf dan lebih fokus pada interaksi sosial dengan teman-temannya. Ini menunjukkan bagaimana perubahan strategi *coping* dapat membantu individu merasa lebih dihargai dan didengarkan oleh lingkungan sosial mereka (Wang et al., 2020).

Berbeda dengan partisipan M dan E yang menunjukkan kemiripan dalam memilih strategi *coping* mereka, di mana mereka berusaha untuk mengatasi masalah dengan mencari solusi langsung dan memperbaiki diri. Kedua partisipan menekankan pentingnya tindakan nyata selain hanya mengandalkan permintaan maaf berulang kali (Wang et al., 2020).

Pacaran yang sehat, menurut partisipan, melibatkan komunikasi dua arah,

keterbukaan, komitmen, dan penghargaan terhadap batasan pribadi. Santrock (2003) menyebutkan bahwa hubungan interpersonal yang sehat di masa dewasa awal ditandai oleh komunikasi yang efektif dan saling menghargai. Rumondor (2017) juga menambahkan bahwa hubungan yang sehat harus menciptakan rasa aman dan dihargai, yang dapat mengurangi risiko kekerasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Dalam wawancara, partisipan E menyebutkan pentingnya keterbukaan dan komunikasi dua arah dalam hubungan yang sehat. Partisipan A juga menekankan pentingnya saling menghargai dan mendengarkan satu sama lain. Ini menunjukkan bahwa pemahaman mereka tentang hubungan yang sehat sesuai dengan teori-teori yang ada mengenai komunikasi efektif dan penghargaan dalam hubungan interpersonal.

Lingkungan sosial dan keluarga memiliki peran penting dalam memberikan dukungan dan intervensi. Teman-teman yang mendorong untuk mengakhiri hubungan yang tidak sehat menunjukkan fungsi protektif dari jaringan sosial, sesuai dengan teori *social support* dari Cohen & Wills (1985), yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan. Keterlibatan keluarga dalam mendukung perawatan diri dan kesehatan mental menunjukkan pentingnya *attachment theory* dari Bowlby (1988), yang menekankan bahwa ikatan yang aman dengan orang tua dapat memberikan rasa aman dan dukungan dalam menghadapi stres. Dalam wawancara, partisipan J mendapat dorongan dari teman-temannya untuk meninggalkan hubungan yang tidak sehat, dan partisipan M menerima perhatian dari wali kelasnya yang berusaha menghubungi orang tuanya. Partisipan E mendapatkan dukungan keluarga berupa akomodasi untuk gym dan produk kecantikan. Ini menunjukkan bahwa dukungan dari teman dan keluarga sangat penting dalam membantu partisipan mengatasi dan bertahan dari hubungan yang penuh kekerasan serta meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kekerasan dalam pacaran dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti *silent treatment*, ancaman putus, kekerasan fisik, dan perilaku meremehkan, yang semuanya berdampak negatif terhadap kesejahteraan emosional dan fisik korban. Konflik dalam hubungan sering disebabkan oleh kecemburuan, kontrol berlebihan, dan perbedaan pendapat, yang merusak kepercayaan dan menciptakan lingkungan yang tidak sehat. Kekerasan psikologis seperti *silent treatment* dan ancaman putus dapat mengakibatkan tekanan emosional yang mendalam, sementara kekerasan fisik seperti memukul menimbulkan dampak langsung pada tubuh korban.

Berbagai strategi *coping* digunakan oleh individu untuk mengatasi stres dalam hubungan, dengan masing-masing strategi memiliki efek yang berbeda tergantung pada bagaimana individu tersebut menanggapi stres yang mereka hadapi. *Emotion-focused coping*, seperti meminta maaf dan menjaga jarak, berfokus pada pengaturan emosi dan mengurangi

ketegangan emosional, sementara *problem-focused coping*, seperti fokus pada perawatan diri dan komunikasi terbuka, berusaha mengatasi masalah secara langsung dan meningkatkan *self-esteem*. Partisipan menunjukkan berbagai pendekatan dalam menangani konflik dan kekerasan dalam hubungan mereka, dari meminta maaf meskipun tidak bersalah hingga menjaga jarak dari pasangan yang *abusive*, serta berusaha meningkatkan kesejahteraan diri melalui perawatan diri.

Pemahaman tentang pacaran yang sehat sangat penting untuk menciptakan hubungan yang lebih aman dan saling menghargai. Pacaran yang sehat melibatkan komunikasi dua arah, keterbukaan, komitmen, dan penghargaan terhadap batasan pribadi. Komunikasi yang efektif dan keterbukaan dapat membantu pasangan menyelesaikan konflik secara konstruktif, sementara komitmen dan penghargaan terhadap batasan pribadi menciptakan rasa aman dan saling menghargai dalam hubungan.

Tak hanya itu, dukungan dari lingkungan sosial dan keluarga juga memainkan peran yang sangat penting dalam memberikan intervensi dan membantu korban bertahan dari hubungan yang penuh kekerasan. Teman-teman dan keluarga yang peduli dapat memberikan dukungan emosional, memberikan nasihat yang konstruktif, dan mendorong korban untuk mencari bantuan profesional jika diperlukan. Dukungan sosial yang kuat dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional korban, membantu mereka merasa lebih dihargai dan didukung. Dalam banyak kasus, dukungan dari lingkungan sosial dan keluarga dapat menjadi faktor kunci yang membantu korban keluar dari hubungan yang *abusive* dan memulai proses pemulihan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdullah (2019). Kekerasan dalam Berpacaran. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 41-50.
- Adhirahmawati, S. (2019). Hubungan antara Strategi Coping dengan Perilaku Merokok pada Remaja.
- Alifiando, B. K., Pinilih, S. S., & Amin, M. K. (2022). Gambaran Kecenderungan Perilaku Self-Harm pada Mahasiswa Tingkat Akhir Studi. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 8(1), 9-15. <https://doi.org/10.56186/jkkb.98>
- Ambarwati, U, A. K., Kurniawati, F., K, T. D., & Darojah, S. (2014). Media Leaflet, Video, dan Pengetahuan Siswa SD tentang Bahaya Merokok (Studi pada Siswa SDN 78 Sabrang Lor Mojosoongo Surakarta). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7-13.
- Anindya et al. (2020). Depresi dan Kekerasan dalam Hubungan Pacaran. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 111-120.
- Asari, A. et al. (2023). Pengantar Statistika. PT Mafy Media Literasi Indonesia Anggota IKAPI, 1, 1-196.
- Bandura, A., & Walters, R. H. (1963). *Social Learning and Personality Development*. New York:



# **El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat**

Vol 4 No 5 (2024) 3197 - 3215 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v4i5.5021

- Holt, Rinehart, and Winston, 1, 50-55.
- Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2013). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.01.006>
- Christofides, E., & Demari, A. (2009). Understanding Jealousy and Its Impact on Relationships. *Journal of Social Psychology*, 149(4), 331-348.
- Christofides & Demari (2009). Perasaan Cemburu dalam Hubungan Pacaran. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 71-80.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- DeGenove (2008). Hubungan Romantis dan Kasih Sayang. *Jurnal Sosial*, 1(2), 11-20.
- Emery, A. A., Toste, J. D. (2015). The Balance of Intrinsic Need Satisfaction Across Contexts as A Predictor of Depressive Symptoms in Children and Adolescents. *Motivation and Emotion*, 39, 753-765.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33-54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Freud, S. (1941). The Future of an Illusion. *International Journal of Psycho-Analysis*, 22(2), 123-144.
- Hanifah S. & Hamdah S. R. (2024). Konformitas Teman Sebaya dan Stres: Studi pada Penyebab Perilaku Merokok Mahasiswa. *Psycho Idea Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, 22(1), 47-58.
- Heise & Moreno (2002). Dampak Kekerasan dalam Hubungan Pacaran. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 91-100.
- Janah M, Martini S. (2017). Hubungan Antara Paparan Asap Rokok Dengan Kejadian, 3(2), 1-13.
- Kamaria, A. (2021). *IMp*
- Kamila dan Hamilah (2020). Self Esteem dan Kekerasan dalam Hubungan Pacaran. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 61-70.
- Khairani (2018). Faktor Kekerasan dalam Hubungan Pacaran. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 51-60.
- Khurshid, F. (2012). Causes of Smoking Habit Among the Teenagers. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 3(9), 848-855.
- Kemensos, (2022). Perokok Dewasa di Indonesia Meningkatkan dalam Sepuluh Tahun Terakhir. Diakses pada 3 Juni 2022, <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/perokok-dewasa-di-indonesiameningkat-dalam-sepuluh-tahun-terakhir/>
- Komisi Nasional Perempuan (2019). Laporan Kekerasan dalam Berpacaran. *Jurnal Sosial*,

# **El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat**

Vol 4 No 5 (2024) 3197 - 3215 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v4i5.5021

3(1), 31-40.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Liem, A. (2010). Pengaruh Nikotin terhadap Aktivitas Fungsi Otak serta Hubungannya dengan Gangguan Psikologis pada Pecandu Rokok. *Buletin Psikologi*, 18(2), 37-50.
- Linneberg, M. S., & Korsgaard, S. (2019). Coding Qualitative Data: A Synthesis Guiding the Novice Data. *Qualitative Research Journal*, 19(3), 259-270. <https://doi.org/10.1108/QRJ-12-2018-0012>
- Louw, G. J., & Viviers, A. (2010). An evaluation of a psychosocial stress and coping model. *SA Journal of Industrial Psychology*, 36(1), 85-90.
- Smith, P. H., White, J. W., & Holland, L. J. (2020). A longitudinal perspective on dating violence among adolescent and college-age women. *American Journal of Public Health*, 90(8), 1283-1288. <https://doi.org/10.2105/AJPH.90.8.1283>
- McGoe (2020). Dampak Kekerasan dalam Berpacaran. *Jurnal Psikologi*, 4(1), 121-130.
- McGraw-Hill. Simson, M., Boldry, J., & Rubin, H. (2010). Trust and Conflict in Romantic Relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(5), 665-684.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Murk (2013). Self Esteem dan Kekerasan dalam Hubungan Pacaran. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 131-140.
- Nugrahani, F. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Solo: Cakra Books, 1(1), 3-4.
- Oltmanns, T. & Emery, R. (2013). *Psikologi Abnormal*. Pustaka Belajar, 1(7), 1-365.
- Priharsari, D., & Indah, R. (2021). Coding untuk Menganalisis Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(2), 130-135. <https://doi.org/10.24815/jks.v21i2.20368>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guildford Press, 1, 3-25.
- Rumondor, G. (2017). Psychological Effects of Dating Violence on Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 61(5), 567-573.
- Sanjiwani, N. L. P., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2014). Pola asuh permisif ibu dan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMA Negeri 1 Semarang. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 344-352.
- Sidiq, U. & Choiri, M. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan*. CV Nata Karya, 53(9), 1-163.
- Simson, Boldry, dan Rubin (2010). Rasa Percaya dalam Hubungan Pacaran. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 81-90.
- Sugiyono, (2014). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 1, 1-234.

# **El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat**

Vol 4 No 5 (2024) 3197 - 3215 P-ISSN 2746-9794 E-ISSN 2747-2736

DOI: 10.47467/elmujtama.v4i5.5021

- Sugiyono, (2014). Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta, 1, 1-234.
- Straus, M. A. (1979). Measuring Intrafamily Conflict and Violence: The Conflict Tactics (CT) Scales. *Journal of Marriage and the Family*, 41(1), 75-88.
- Sugiyono, (2014). Memahami Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta, 1, 1-234.
- Walker, L. E. (1979). *The Battered Woman*. Harper & Row.
- Wang, M., Cheng, Z., & Peng, K. (2020). The Role of Self-Focused Coping in Relationship Stress and Satisfaction. *Journal of Interpersonal Relationships*, 45(3), 234-248. <https://doi.org/10.1016/j.jirp.2020.01.012>