

MEKANISME PERTAHANAN DIRI PADA MAHASISWI KORBAN KEKERASAN PADA PACARAN

Aris Prabowo Sulistianto
SMK PGRI 1 PONOROGO
Aris.Prabowo.1904@gmail.com

Abstract: *Courtship isn't always filled with happiness. Conflicts and various problems and even violence can come to hit. However, unhealthy relationships seem to be commonplace in dating. Despite this, many people have survived in this kind of relationship. Not being able to live without him until he still loves his partner very much is a series of reasons behind them to survive. It's true, love is blind and blind. However, with a series of painful things why a person continues to persist in a painful relationship. From the psychological side, it is actually what makes them stay afloat. The purpose of this study is to determine the form of self-defense in female students who are victims of violence in courtship. The research used in this study is a qualitative method with a descriptive approach. Based on the results of the research that has been collected and presented, it can be concluded that the mechanism of self-defense carried out by female students who are victims of violence in courtship is denial, rationalization, repression, compensation, displacement and sublimation.*

Keywords: *Violence in courtship, Self-defense Mechanisms.*

Abstrak: Pacaran memang tak selalu diliputi kebahagiaan. Konflik dan berbagai problematika bahkan kekerasan bisa saja datang menerpa. Namun selama ini, hubungan tak sehat seolah menjadi hal yang lumrah dalam berpacaran. Meskipun demikian, banyak orang yang bertahan dalam hubungan seperti ini. Tak bisa hidup tanpanya hingga masih sangat mencintai pasangan menjadi sederet alasan yang melatarbelakangi mereka untuk bertahan. Memang benar, cinta itu buta dan membutakan. Namun, dengan sederet hal yang menyakitkan mengapa seseorang terus bertahan dalam hubungan yang menyakitkan. Dari sisi psikologis, sebenarnya seperti apa yang membuat mereka tetap bertahan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui bentuk pertahanan diri pada mahasiswi korban kekerasan dalam pacaran. penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikumpulkan dan dipaparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa mekanisme pertahanan diri yang dilakukan oleh mahasiswi korban kekerasan dalam pacaran adalah penyangkalan, rasionalisasi, represi, kompensasi, displacement dan sublimasi.

Kata Kunci: *Kekerasan dalam pacaran, Mekanisme Pertahanan diri.*

PENDAHULUAN

Pada dewasa ini, pacaran pada kehidupan remaja merupakan hal yang biasa. Pacaran merupakan model hubungan pria dan wanita yang dibangun atas dasar saling memiliki, saling suka, saling mencintai, saling mengasihi dalam rangka meperturutkan gejolak jiwa berupa cinta dan asmara yang membara di dalam hati yang dilakukan secara intim.¹ Pacaran ditandai dengan adanya saling pengenalan. Bila masa pacaran berlanjut, maka dianggap sebagai masa persiapan untuk dapat memasuki masa pertunangan atau masa pernikahan. Peneliti melihat bahwa pacaran dapat didefinisikan sebagai hubungan antara laki-laki dan perempuan yang saling memiliki keterikatan secara emosional, karena perasaan istimewa. Perasaan tersebut dapat diartikan sebagai perasaan cinta, kasih sayang, dan rasa memiliki satu sama lain.

Namun faktanya berdasarkan Catatan Tahunan (Catahu) Komisi Nasional (Komnas) Anti Kekerasan Terhadap Perempuan 2018, dari 13.384 kasus kekerasan yang tercatat, 9.609 kasus berada di ranah privat (71%). Dari jumlah tersebut, jumlah kekerasan dalam pacaran mencapai 1.873 kasus. Kekerasan dalam pacaran merupakan salah satu bentuk kekerasan yang banyak dihadapi perempuan. Kekerasan dalam pacaran sering diakibatkan karena adanya ketimpangan antara laki-laki dan perempuan. Perempuan menurut pendapat laki-laki biasanya dianggap sebagai makhluk yang lemah, penurut, pasif, sehingga menjadi alasan utama terjadinya perlakuan yang semena-mena.²

Kekerasan dalam pacaran yang sering terjadi biasanya terdiri atas beberapa jenis misalnya serangan fisik, mental, ekonomi, psikologis dan seksual. Kekerasan dalam pacaran dari segi fisik misalnya memukul, menendang, ataupun mencubit. Untuk segi mental biasanya, cemburu yang berlebihan, pemaksaan, dan perlakuan kasar di depan umum. Kekerasan dalam pacaran dari segi ekonomi, kekerasan juga bisa terjadi. Misalnya, ada pasangan yang sering meminjam uang atau barang tanpa pernah mengembalikan. Kekerasan dalam pacaran dari segi psikologis, misalnya bila pacar suka menghina, selalu menilai kelebihan orang lain tanpa melihat kelebihan pacarnya, cemburu yang berlebihan dan lain sebagainya. Sedangkan dari segi seksual adalah pasangan yang memaksa pasangannya untuk melakukan hubungan seksual, pemerkosaan dan lain sebagainya.³

Dari penjelasan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa pacaran memang tak selalu diliputi kebahagiaan. Konflik dan berbagai problematika bahkan kekerasan bisa saja datang menerpa. Namun selama ini, hubungan tak sehat seolah menjadi hal yang

¹ Bung Syarif, *Menyikap Rahasia Pacaran*, (Solo: Era Adicitra Intermedia, 2011), 1-2.

² Komnas Perempuan, *Tergerusnya Ruang Aman Perempuan Dalam Pusaran Politik Populisme Catatan Tahunan Kekerasan Terhadap Perempuan Tahun 2017*, Jakarta, 22 Juli 2022.

³ Komnas Perempuan, *Tergerusnya Ruang Aman Perempuan..*, Jakarta, 22 Juli 2022.

lumrah dalam berpacaran. Meskipun demikian, banyak orang yang bertahan dalam hubungan seperti ini. Tak bisa hidup tanpanya hingga masih sangat mencintai pasangan menjadi sederet alasan yang melatarbelakangi mereka untuk bertahan. Memang benar, cinta itu buta dan membutakan. Namun, dengan sederet hal yang menyakitkan mengapa seseorang terus bertahan dalam hubungan yang menyakitkan. Dari sisi psikologis, sebenarnya seperti apa yang membuat mereka tetap bertahan.

KDP terbukti memiliki potensi untuk menimbulkan stress karena membahayakan kesejahteraan korban serta masih sulit untuk dibawa ke ranah hukum. Namun terdapat individu yang memilih untuk tetap mempertahankan hubungan dengan pasangannya meskipun mengalami KDP.⁴

Kecemasan yang timbul pada wanita korban kekerasan dalam pacaran, dapat dilihat dari simtom suasana hati berupa bad mood, merasa sedih, mudah kesal, mudah panik, mudah marah, perasaan tegang dan merasa cemas. Simtom kognitif berupa sering melamun, mudah khawatir dan lebih waspada. Simtom somatik berupa mudah berkeringat, gemetar, sakit kepala, sakit perut, mual dan merasa pusing. Simtom motor berupa perasaan tidak tenang, mudah merasa gugup dan kegiatan motorik menjadi tanpa tujuan. Kekerasan yang terjadi dalam pacaran dapat membuat para korbannya merasa rendah diri dan tidak berdaya.⁵

Setiap individu pada dasarnya memiliki kecenderungan untuk selalu menghindari segala bentuk kecemasan. Terutama jika keinginannya tidak tersalurkan secara wajar dan tidak dapat diterima oleh nilai moral masyarakat. Cara individu menghindari kecemasan itu biasanya dilakukan mekanisme pertahanan diri (*Ego Defense Mechanism*). Dengan fungsi utama adalah untuk mempertahankan diri dalam menghadapi realitas eksternal yang penuh tantangan. Freud mengemukakan banyak bentuk mekanisme pertahanan ini dimanifestasikan dalam perilaku dan bentuknya bermacam-macam berbeda anatar individu satu dengan lainnya, sangat bergantung kepada pengalamannya dalam meredakan ketegangan.

Mekanisme pertahanan diri atau disebut juga Mekanisme pertahanan ego adalah cara yang digunakan individu untuk mengatasi kecemasan yang diakibatkan karena keinginannya tidak terpenuhi.⁶ Kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang

⁴ Talise, Eunike Imaniar Yani, *Kebertahanan Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran di Kota Salatiga: kajian psikoanalisa*, dalam <http://repository.uksw.edu/handle/123456789/10223>, 2016 diakses 22 Juli 2022

⁵ Angela Putriana, dalam Psikoborneo, Vol 6, No 3, 2018:453- 461, *Kecemasan Dan Strategi Coping Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Pacaran*, 2018, 460.

⁶ Namora Lumongga Lubis, "Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik", (Jakarta, Prenada Media Group, 2011), 147.

memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Fungsinya adalah untuk memperingatkan adanya ancaman.⁷

Mekanisme pertahanan ego membantu individu mengatasi kecemasan dan mencegah terlukanya ego. Individu secara alamiah akan menyeleksi bentuk pertahanan seperti apa yang akan dilakukannya. Ini tergantung dari tinggi rendahnya tingkat kecemasan. Walaupun memiliki perbedaan dalam penggunaannya, akan tetapi semua bentuk mekanisme pertahanan ego memiliki dua ciri utama yaitu: menyangkal/mendistorsi kenyataan, dan beroperasi pada taraf alam bawah sadar. Bentuk-bentuk mekanisme pertahanan ego adalah.⁸

- a. Represi, yaitu melupakan isi kesadaran yang traumatis dan bisa membangkitkan kecemasan dan menekan hal-hal yang menyakitkan ke alam bawah sadar. Represi merupakan dasar bagi terbentuknya mekanisme pertahanan ego yang lain. Terkadang individu tidak menyadari bahwa ia telah melakukan represi.
- b. Penyangkalan (Denial). Di mana individu menyangkal untuk menerima masalah atau kenyataan yang membangkitkan kecemasan.
- c. Formasi reaksi yaitu melakukan tindakan yang berlawanan dengan hasrat-hasrat dalam bawah sadar untuk menyangkal perasaan yang mendatangkan kecemasan. Dalam hal ini individu dapat saja menyembunyikan kebenciannya dengan berpura-pura mencintainya.
- d. Proyeksi yaitu mengalamatkan pikiran, perasaan, atau motif yang tidak dapat diterimanya kepada orang lain. Dalam hal ini individu cenderung menyalahkan perilaku orang lain untuk menutupi kesalahannya.
- e. Introyeksi merupakan menanamkan nilai dan standar yang dimiliki orang lain ke dalam dirinya sendiri. Introyeksi dapat bernilai positif jika individu menanamkan nilai-nilai positif dari orang tersebut.
- f. Regresi merupakan tindakan melangkah mundur secara tidak sadar ke fase perkembangan yang terdahulu di mana tuntutan tugas perkembangannya tidak terlalu besar.
- g. Fiksasi adalah tindakan tetap bertahan pada tahap perkembangan yang pernah dijalani karena takut melangkah ke tahap perkembangan selanjutnya.
- h. *Displacement* adalah tindakan mengalihkan perasaan bermusuhan atau agresivitas dari sumber aslinya kepada orang lain atau obyek tertentu yang dianggap lebih aman.

⁷ Gerald Corey, "Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi", diterjemahkan oleh E. Koswara, (Bandung: Refika Aditama, 2013), 17

⁸ Namora Lumongga Lubis, "Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik", 147.

- i. Rasionalisasi adalah tindakan menciptakan alasan yang baik dan masuk akal untuk membenarkan tindakannya yang salah sehingga kenyataan yang mengecewakan tidak begitu menyakitkan.
- j. Sublimasi adalah bentuk penyaluran energy seksual atau agresif ke dalam tingkah laku yang lebih dapat diterima secara sosial.
- k. Kompensasi adalah tingkah laku menutupi kelemahan dengan jalan memuaskan atau menunjukan sifat tertentu secara berlebihan karena frustrasi di bidang lain.
- l. Identifikasi adalah tindakan menyamakan dirinya dengan orang lain yang populer untuk meningkatkan rasa harga diri.

Dengan adanya kekerasan dalam pacaran, peneliti berpendapat bahwa pacaran memiliki banyak kemudhorotan. Saat ini pacaran yang awalnya dianggap sebagai tahap pencarian kecocokan tersebut justru hanya menjadi sebagai alasan belaka agar dapat bersenang-senang dengan cara berduaan bersama lawan jenis yang diwarnai dengan perbuatan-perbuatan yang mendekati zina. Ketertarikan kepada lawan jenis dalam Islam tidak mengenal pacaran, yang ada ta'aruf dan pacaran bukanlah ta'aruf. Islam mengajarkan ta'aruf, khitbah dan menikah. Bagi yang sudah siap maka segeralah menikah, namun bagi yang belum siap maka berpuasalah.

Agama Islam telah menawarkan konsep yang syar'i untuk menuju sebuah pernikahan yaitu melalui proses ta'aruf. Ta'aruf adalah suatu proses untuk memilih pasangan hidup berdasarkan kriteria calon pasangan serta dalam memilihnya didampingi oleh keluarga calon pasangan masing-masing. Dalam Alqur'an, Q.S Al- Isra ayat 32 berbunyi: "Janganlah kamu mendekati zina, sesungguhnya zina itu adalah perbuatan yang keji dan suatu jalan yang buruk".⁹

Banyak perempuan yang tidak menyadari bahwa dirinya sedang terjerat dalam bentuk kekerasan pembatasan aktivitas, karena dianggap sebagai hal yang wajar sekaligus bentuk rasa peduli dan rasa sayang dari pasangan.¹⁰ Kekerasan yang tidak disadari ini, jika dibiarkan maka akan menimbulkan dampak yang luar biasa bagi para perempuan, terlebih terhadap kondisi psikologis mereka. Oleh karena peneliti beranggapan bahwa penting bagi kita semua untuk sadar terhadap kondisi ini. Agar dampak psikologis yang dialami oleh perempuan yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran tidak semakin membesar.

Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk mengungkap lebih mendalam tentang bentuk kebertahanan diri yang dialami oleh mahasiswi yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran.

⁹ Dessy Dwi Nikkitasari, "Konstruksi Sosial Tentang Pacaran pada Mahasiswi Berhijab di Universitas Islam Surabaya", dalam <http://www.journal.unair.ac.id/>, Diakses 23 Juli 2022

¹⁰<https://kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/1669/waspada-bahaya-kekerasan-dalam-pacaran>, Diakses 23 Juli 2022

METODE

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang hal yang dialami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain, secara holistic dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.¹¹ Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif yang bermaksud untuk mendapatkan gambaran umum tentang mekanisme pertahanan diri korban kekerasan dalam pacaran dengan studi kasus mahasiswi IAIN Ponorogo.

Data yang diperoleh disusun secara sistematis kemudian dianalisis secara kualitatif untuk mencapai kejelasan masalah yang dibahas. Deskriptif yang dimaksud disini adalah dengan menuturkan dan menggambarkan apa adanya sesuai dengan permasalahan yang diteliti, dari hasil penelitian tersebut kemudian ditarik sebuah kesimpulan yang merupakan jawaban yang diangkat dari permasalahan penelitian. Sedangkan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus.

Dalam penelitian studi kasus peneliti melakukan eksplorasi secara mendalam terhadap program, kejadian, proses, aktivitas, terhadap satu atau lebih orang. Suatu kasus terikat oleh waktu dan aktivitas dan peneliti melakukan pengumpulan data secara mendetail dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data dan dalam waktu yang berkesinambungan.¹² Pendekatan studi kasus dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk memeriksa secara rinci kasus sosial, yaitu kasus kekerasan dalam pacaran yang terjadi pada mahasiswi di IAIN Ponorogo secara nyata dan apa adanya. Dalam hal ini peneliti mencoba menggambarkan kasus kekerasan dalam pacaran dari prespektif korban.

Berdasarkan sumber data penelitian, maka pengumpulan data dapat menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer merupakan sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data dan sumber data sekunder merupakan sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya melalui orang lain atau lewat dokumen.¹³ Sumber data primer yang digunakan oleh peneliti adalah keterangan yang didapat dari yang narasumber berjumlah empat orang yaitu RT, EL, CS, dan WT keempatnya merupakan mahasiswi IAIN Ponorogo yang pernah menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Sedangkan sumber data sekunder yang dipakai adalah sumber tertulis seperti sumber buku, majalah ilmiah, dan dokumen-

¹¹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), 6.

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R D*, (Bandung: Alfabeta, 2016), 17.

¹³ *Ibid*, 137

dokumen dari pihak yang terkait. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan cara observasi dan wawancara. Kemudian data yang ditemukan akan diolah didasarkan pada setiap perolehan data dari catatan lapangan, direduksi, dideskripsikan, dianalisis menggunakan teori yang relevan, kemudian ditafsirkan dan disimpulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan antara peneliti dan subjek penelitian didapatkan hasil beberapa data umum yang menggambarkan subjek secara singkat. Semua subjek adalah mahasiswi yang berkulia di IAIN Ponorogo. Para Subjek ini seluruhnya pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Bentuk kekerasan dalam pacaran yang dialami oleh mereka antara lain dalam bentuk kekerasan fisik seperti didorong dengan kasar, mencengkram tangan terlalu kuat, ditampar, dan lain-lain. Seperti yang diutarakan oleh subjek WT pacarnya main tangan, ditampar, dan juga pernah tanganya ditarik secara kuat.

“Pernah, awal mulai main tangan saat itu aku kan mau main tidak diperbolehkan sama dia. Aku ngeyeltetep main. Eh didatangi, ditarik kan aku. Pipiku diremas dengan kuat gitu kan sampe rahangku ki sakit merah hp dibanting”¹⁴ pernah juga ditampar gara-gara chat sama temen pria”¹⁵

Selain kekerasan fisik, subjek penelitian juga mengalami kekerasan verbal seperti mendapat umpatan, kata-kata kotor dan pelecehan. Seperti yang dialami oleh RT berupa celaan, umpatan, dibentak, dan ucapan kasar.

“kalau yang lain seperti secara verbal seperti *misuhi, bentak* gitu sering”¹⁶

Selain itu subjek juga ada yang menjadi korban kekerasan seksual berupa pemaksaan hubungan intim. Seperti yang diceritakan oleh Subjek EL

“Pernah mas (kekerasan seksual). Tapi mohon maaf ya mas ini privasi yaa. Identitasku dipalsu saja”¹⁷

Meskipun begitu, para subjek penelitian tetap mempertahankan hubungannya karena kebaikan-kebaikan yang diberikan oleh pacarnya. Hal ini membuat subjek menjadi merasa tergantung dengan pacarnya dan menerima semua sikap buruk pacarnya. Dalam hubungannya, subjek pernah mencoba untuk mengakhiri hubungan dengan pacarnya tetapi hal tersebut tidak bertahan lama dan subjek kembali menjalin hubungan dengan pacarnya tersebut. Seperti yang dialami oleh Subjek CS.

¹⁴ Wawancara dengan Subjek WT 17 Maret 2021

¹⁵ Ibid.

¹⁶ Wawancara dengan Subjek RT 3 Maret 2021

¹⁷ Ibid.

“Sempat berpikir untuk mengakhiri hubungan, Yang membuat aku bertahan sampai sekarang itu. Karena kebbaikannya dia karena perhatian dia yang membuat aku bertahan.”¹⁸

Dari hasil data umum diatas dapat diketahui bahwa walaupun mendapat perlakuan tidak mengenakan dari pasangannya, berupa kekerasan dalam pacaran. Para subjek masih tetap bertahan. Dimana mereka memilih untuk menerima perlakuan kekerasan yang dilakukan pasangan mereka. Sehingga perlakuan tidak mengenakan tadi yang awalnya hanya berupa kekerasan secara wajar akhirnya bisa menjadi kekerasan yang lebih besar.

Kecemasan yang dirasakan oleh subjek adalah rasa cemas bahwa dirinya tidak bisa melakukan hubungan intim dengan orang lain selain pasangannya, dan juga merasa bahwa dirinya belum siap untuk menjalin hubungan yang baru dengan orang lain. Demi menghilangkan kecemasan tersebut, partisipan melakukan mekanisme pertahanan diri agar dapat tetap bertahan dalam hubungan berpacarannya.

Bentuk pertahanan diri saat menghadapi kekerasan baik Fisik ataupun verbal akan berbeda. Dalam kasus kekerasan fisik kebanyakan korban akan terdiam terpaku sebagai respon kaget terhadap perlakuan pacarnya. Sementara jika dihadapkan pada kekerasan Verbal subjek cenderung melawan dengan verbal dalam rangka membela dirinya.¹⁹

Dalam proses kebertahan yang dilakukan oleh para subjek, peneliti menemukan beberapa bentuk Mekanisme pertahan ego yang mereka gunakan. Diantaranya

1. Penyangkalan

Proses ini terjadi karena subjek berusaha untuk melindungi dirinya terhadap kenyataan yang tidak menyenangkan. Hal ini terjadi ketika subjek mengalami kejadian KDP untuk pertama kali. Sehingga mereka menyangkal bahwa tak mungkin jika pasangan subjek sampai segitunya berbuat seperti itu. Seperti yang diceritakan oleh Subjek WT dan CE

Mereka berusaha melindungi dirinya dari perasaan yang tidak menyenangkan dengan cara menyangkal perlakuan buruk yang didapat dari pacarnya. Dirinya menerima dan menyangkal perbuatan buruk pacarnya dengan berpikir bahwa perbuatan kasar tersebut merupakan bentuk dari perhatian sang pacar. Perlakuan tersebut merupakan hal yang wajar jika pacarnya berbuat seperti itu, sebab mungkin ada yang salah pada dirinya.

¹⁸ Wawancara dengan Subjek CS 4 Maret 2021

¹⁹ Nadhila Safitri dan Marsilia Arianti dalam Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia 2019 Vol. 4, No. 1, Hal 11-22 *Bentuk Pertahanan Diri dan Strategi Coping Mahasiswa Korban Kekerasan Dalam Pacaran*. 21

2. Rasionalisasi

Rasionalisasi adalah tindakan menciptakan alasan yang baik dan masuk akal untuk membenarkan tindakannya yang salah sehingga kenyataan yang mengecewakan tidak begitu menyakitkan. Rasionalisasi merupakan bentuk pertahanan yang membuat suatu perilaku yang menyimpang menjadi masuk akal dan dapat diterima oleh Subjek. Hal ini terlihat dari tindakan subjek yang lebih menyalahkan lingkungan daripada pelaku. Terlihat dalam kutipan wawancara dari subjek EL berikut.

“Sifatnya memang keras kepala. Dia itu tidak bisa menerima pendapat dari orang lain kalau misal yang memberi pendapat itu pendapat tepat. Dia orangnya ragu-ragu terus. Sering marah-marah. Emosian banget kalau apa yang dia mau gak diturutin ya dia ngamuk. Bahkan ya sama ibunya sendiri kalo dia pagi gak dibikin kopi dan sarapan belum siap dia marah-marah.”²⁰

Subjek tersakiti dengan tindakan pacarnya, tetapi subjek merasa bahwa tindakan tersebut dikarenakan lingkungan pergaulan dari pacarnya yang kurang baik dan memengaruhi pasangannya sehingga pasangannya bersikap keras dan melakukan kekerasan terhadapnya. Dalam pikirannya, sudah tertanam pemikiran bahwa pacarnya adalah orang yang baik dan selalu perhatian kepadanya. Subjek tidak ingin menerima kenyataan bahwa sifat pacarnya memang tidak baik. Subjek berusaha mencari alasan yang dapat diterima dan masuk akal dengan menyalahkan lingkungan pergaulan pacarnya yang salah dan tidak baik. Selain itu ada juga yang mewajarkan perilaku pacarnya tersebut dengan menganggap bahwa perlakuan kekerasan yang dilakukan oleh pacarnya tersebut diakibatkan oleh dirinya yang bersalah. Hal ini dikemukakan oleh Subjek CS

“Sebenarnya pacarku itu jarang sekali memperlakukan aku kasar bahkan bisa dibilang tidak pernah, kalau pun itu terjadi pasti masih di ambang kewajaran karena kelalaianku atau kesalahanku sih. Jadi ya aku berfikirnya hal ini wajar.”²¹

Subjek CS disini seolah mewajarkan bahwa perilaku kekerasan dalam pacaran yang ia dapatkan merupakan bentuk sayang dan perhatian sang pacar terhadapnya. Dengan pacarnya marah dan berlaku ekstras padanya, berarti pacarnya peduli dan sayang pada dirinya.

3. Represi

Pada proses Represi ini, subjek berusaha melupakan isi kesadaran traumatis yang pernah ia alami. Subjek juga berusaha mengubur hal-hal yang bisa membangkitkan kecemasan dan menekan hal-hal yang menyakitkan ke alam bawah sadar. Dalam proses ini, subjek berusaha melupakan kejadian yang telah menyimpannya. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Subjek EL

²⁰ Wawancara dengan Subjek EL 4 Maret 2021

²¹ Wawancara dengan Subjek CS 5 April 2021

“Seperti mencoba melupakan. Terus seperti tidak menganggap kejadian itu ada melupakan seakan-akan kejadian itu tidak terjadi”²²

Dengan mencoba melupakan kejadian yang pernah menyimpannya, Subjek EL berusaha hidup sebagaimana mestinya. Ia tetap melanjutkan hubungan dan menjalin asmara dengan pacarnya tersebut.

4. Kompensasi

Pada proses ini, subjek akan mengubah tingkah laku dengan menutupi kelemahan dengan jalan memuaskan atau menunjukkan sifat tertentu secara berlebihan karena frustrasi di bidang lain. Seperti yang diutarakan oleh Subjek RT.

“Secara tidak langsung, kepribadianku jadi lebih tegas judes gitu. Seperti gampang emosian juga”²³

Disini terlihat sejak mengalami kekerasan dalam pacaran, subjek penelitian berusaha merubah kepribadiannya. Yang awalnya ramah, baik kepada setiap orang kemudian sejak mengalami kekerasan dalam pacaran dia berubah menjadi orang yang lebih tegas bahkan cenderung judes dan emosian.

5. Displacement

Displacement merupakan tindakan mengalihkan perasaan bermusuhan atau agresivitas dari sumber aslinya kepada orang lain atau obyek tertentu yang dianggap lebih aman. Dalam proses ini, subjek berusaha mengalihkan perasaan emosinya kepada obyek lain yang dirasa tidak akan menjadi ancaman baginya. Seperti yang dilakukan oleh subjek WT.

“Jambak rambut, memukuli tembok, mengupas kuku sampe lecet, kalau gak sadar sampeai keluar darahnya”²⁴

WT berusaha mengalihkan emosinya dengan cara melakukan memukul tembok dan mengelupasi kuku sampai lecet. Hal ini WT lakukan sebab sebagai bentuk ketidakmampuan WT untuk melampiaskan rasa emosinya secara langsung kepada pacarnya yang telah melakukan kekerasan. Namun pengalihan yang dilakukan oleh WT malah menimbulkan masalah baru, sebab ia menyakiti dirinya sendiri.

6. Sublimasi

Sublimasi merupakan proses jalan keluar dalam mengatasi kecemasan dengan menggunakan jalan keluar yang secara sosial lebih bisa diterima daripada meratapi

²² Wawancara dengan Subjek EL 4 Maret 2021

²³ Wawancara dengan Subjek RT 2 April 2021

²⁴ Wawancara dengan Subjek WT 17 Maret 2021

kecemasan yang telah terjadi. Sublimasi adalah bentuk penyaluran energi seksual atau agresif ke dalam tingkah laku yang lebih dapat diterima secara sosial. Bentuk penyaluran ini mengarah pada pengalihan perasaan ke hal-hal yang lebih positif, seperti dengan berjalan-jalan dan mencari hiburan seperti KPOP. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh subjek EL dan WT.

“Ya caranya aku keluar dari zona itu aku sering-sering jalan sama orang banyak mas.”²⁵

“Cara mengatasinya dengan tarik nafas setelah itu bicara sama diri sendiri. Gakpapa (nama), sayang ke diri sendiri dulu ya jangan lupa harus semangat lagi. Ingat ada seventeen (grup K-POP) lo. Obat paling mujarab sih.”²⁶

Untuk menekan perasaan cemas yang berlebihan akibat kekerasan dalam pacaran yang menimpa pada mereka. semua subjek penelitian menggunakan proses sublimasi ini. Ketika mereka mengalami kecemasan akibat kekerasan dalam pacaran, mereka menyalurkan emosinya dengan berjalan-jalan, bersenangsenang dan mencari hiburan dengan berkumpul bersama teman-teman. Dari pengalihan emosi inilah perasaan energi negative akibat kecemasan yang mereka alami dapat terobati.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikumpulkan dan dipaparkan dapat ditarik kesimpulan bahwa mekanisme pertahanan diri yang dilakukan oleh mahasiswi korban kekerasan dalam pacaran adalah penyangkalan, rasionalisasi, represi, kompensasi, displacement dan sublimasi. Penyangkalan dengan menyangkal bahwa tak mungkin jika pasangan subjek sampai melakukan kekerasan dalam pacaran. Rasionalisasi dengan menyalahkan lingkungan daripada pelaku serta mewajarkan perilaku yang pelaku lakukan dengan alasan subjek yang bersalah sehingga wajar mendapat kekerasan. Represi dengan subjek berusaha melupakan kejadian yang telah menyimpannya dan menganggap kekerasan itu tidak pernah subjek alami. Kompensasi dengan subjek penelitian berusaha merubah kepribadiannya, yang awalnya ramah menjadi lebih tegas. Displacement dengan cara subjek melampiaskan emosinya pada obyek tertentu. Subjek berusaha mengalihkan perasaan yang tidak bisa dilampiaskan pada pelaku ke obyek lain. Sublimasi dengan mengarahkan pada pengalihan perasaan ke hal-hal yang lebih positif, seperti dengan berjalan-jalan dan mencari hiburan seperti KPOP

Berdasarkan kesimpulan yang peneliti uraikan di atas maka peneliti memberikan saran yang dapat berguna bagi mahasiswi yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran dan bagi penelitian selanjutnya. Adapun saran yang bisa disampaikan dari hasil penelitian ini sebagai berikut: Kepada mahasiswi korban kekerasan dalam pacarana. Penulis

²⁵ Wawancara dengan Subjek EL 4 Maret 2021

²⁶ Wawancara dengan Subjek WT 17 Maret 2021

menyarankan para mahasiswi untuk lebih berhati-hati dalam menjalin hubungan. Selain itu sebaiknya para mahasiswi ini langsung mengambil tindakan apabila pertama kali mengalami kekerasan dalam pacaran sebab perilaku kekerasan dalam pacaran ini memberi dampak yang buruk bagi korbannya. Untuk para mahasiswi yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran memang boleh untuk selektif dalam menjalin hubungan dengan orang baru dalam rangka kehati-hatian agar tidak mengalami kekerasan kembali. Namun, jangan menjadi orang yang tertutup sehingga tidak mudah bergaul dengan orang lain. Kepada peneliti selanjutnya .Penulis berharap kepada peneliti selanjutnya untuk lebih memperluas subyek penelitian tidak hanya beberapa Subjek saja, mungkin bisa menjangkau lebih luas. Sebab kekerasan dalam pacaran ini merupakan sebuah kasus laten yang sebenarnya ada di sekitar kita, namun sangat sedikit sekali yang menyadari bahkan mau terbuka dalam kasus ini. Selanjutnya mungkin subyek tidak terfokus perempuan saja yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Mungkin bisa dari sudut pandang laki-laki juga. Karena keduanya juga memiliki potensi yang sama untuk menjadi korban ataupun pelaku dalam kasus kekerasan tersebut.

REFERENSI

- Angela Putriana ,dalam Psikoborneo, Vol 6, No 3, 2018:453- 461, *Kecemasan Dan Strategi Coping Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Pacaran*, 2018, 460.
- Corey, Gerald. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. diterjemahkan oleh E. Koswara. Bandung. Refika Aditama. 2013.
- Dessy Dwi Nikkitasari, “Konstruksi Sosial Tentang Pacaran pada Mahasiswi Berhijab di Universitas Islam Surabaya”, *dalam <http://www.journal.unair.ac.id/>*, Diakses 23Juli 2022
- <https://kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/1669/waspada-bahaya-kekerasan-dalam-pacaran>, Diakses 23 Juli 2022
- Komnas Perempuan, *Tergerusnya Ruang Aman Perempuan Dalam Pusaran Politik Populisme Catatan Tahunan Kekerasan Terhadap Perempuan Tahun 2017*, Jakarta. 2017.
- Lumongga Lubis, Namora. *Memahami Dasar-Dasar Konseling dalam Teori dan Praktik*. Jakarta. Prenada Media Group. 2011.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung. Remaja Rosdakarya. 2017.
- Nadhila Safitri dan Marsilia Arianti dalam Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia 2019 Vol. 4, No. 1, Hal 11-22 *Bentuk Pertahanan Diri dan Strategi Coping Mahasiswa Korban Kekerasan Dalam Pacaran*. 21
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R D*. Bandung: Alfabeta. 2016.
- Syarif, Bung. *Menyikap Rahasia Pacaran*. Solo: Era Adicitra Intermedia. 2011

Talise, Eunike Imaniar Yani, *Kebertahanan Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran di Kota Salatiga: kajian psikoanalisa*, dalam <http://repository.uksw.edu/handle/123456789/10223>, 2016 diakses 22 Juli 2022