

Strategi coping dalam mengatasi kecemasan terhadap korban kekerasan seksual

Baiq Ashri Firda Aprasanjani^{1*}, Tristiadi Ardhi Ardhani²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: *baiqashri@gmail.com

Kata Kunci:

coping; kecemasan;
kekerasan seksual

Keywords:

coping; anxiety; sexual
violence

ABSTRAK

Kecemasan yang muncul sebagai hasil dari pengalaman kekerasan seksual dapat ditekan dengan penerapan strategi coping yang tepat. Namun, individu yang menjadi korban kekerasan seksual sering kali menggunakan strategi coping yang kurang efektif, hingga dapat berpotensi memperburuk kondisi mereka dan mengarah ke situasi maladaptif. Dengan menerapkan strategi coping yang efektif seperti método Problem-Focused Coping (PFC) dan Emotion-Focused Coping (EFC), tingkat kecemasan dapat dikurangi dan dikelola. PFC dirancang

untuk mengatasi atau merubah sumber stres secara langsung, sedangkan EFC berfokus pada perubahan respons emosional terhadap stres. Dalam konteks individu yang menjadi korban kekerasan seksual, penerapan strategi coping yang efektif dapat membantu mereka dalam meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi kecemasan, dan bahkan membantu individu dalam proses penyembuhan trauma. Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan strategi coping yang efektif sangat penting dalam mendukung proses pemulihan korban kekerasan seksual secara menyeluruh. Dengan demikian, pendekatan ini menunjukkan betapa pentingnya pendidikan dan dukungan dalam membantu individu yang mengalami kekerasan seksual untuk mengembangkan dan menerapkan strategi coping yang efektif.

ABSTRACT

Anxiety that arises as a result of experiencing sexual violence can be suppressed with the application of appropriate coping strategies. However, individuals who are victims of sexual violence often use less effective coping strategies, which can potentially worsen their condition and lead to maladaptive situations. By applying effective coping strategies such as Problem-Focused Coping (PFC) and Emotion-Focused Coping (EFC), the level of anxiety can be reduced and managed. PFC is designed to address or change the source of stress directly, while EFC focuses on changing the emotional response to stress. In the context of individuals who are victims of sexual violence, the application of effective coping strategies can help them in increasing self-confidence, reducing anxiety, and even assisting individuals in the process of healing trauma. Therefore, understanding and applying effective coping strategies are very important in supporting the recovery process of sexual violence victims as a whole. Thus, this approach shows how important education and support are in helping individuals who experience sexual violence to develop and apply effective coping strategies.

Pendahuluan

Kekerasan seksual adalah salah satu permasalahan serius yang menghantui masyarakat. Bentuk kekerasan ini bisa berupa tindakan verbal maupun fisik, yang mencakup pelecehan seksual. Kekerasan seksual seringkali terjadi dalam bentuk



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

pemaksaan terhadap korban untuk melakukan hubungan seksual tanpa adanya persetujuan dari korban. Korban yang mendapat kekerasan seksual tidak dibatasi usia, jenis kelamin, status sosial, atau latar belakang budaya korban. Dikatakan dalam (Sumera, 2013) pelaku pada kekerasan seksual tidak hanya dari kelompok ekonomi menengah atau kebawah namun, terdapat kelompok ekonomi ke atas dan orang berpendidikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa menjadi pelaku dalam kekerasan seksual tidak dibatasi semua bisa menjadi pelaku dalam tindakan kekerasan seksual.

Salah satu dampak umum yang akan terjadi adalah korban mengalami kecemasan berlebihan hingga dapat berkembang menjadi trauma. Kecemasan yang dirasakan korban bisa terjadi secara langsung setelah kejadian tersebut atau muncul setelah beberapa waktu. Hal tersebut bisa menyebabkan korban tidak merasa aman dengan lingkungan sekitar dan kesulitan untuk percaya dengan orang terdekat. Kecemasan yang dialami korban juga dapat mengganggu kehidupan korban sehari - hari. Korban kemungkinan akan mengalami sulit konsentrasi serta adanya kesulitan dalam berinteraksi sosial dengan orang lain. Dikutip dalam (Hayat, 2017) orang yang mengalami kecemasan perlu dikendalikan agar tidak mengganggu kepribadian orang tersebut.

Dalam mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh korban kekerasan seksual terdapat strategi coping. Strategi coping adalah Upaya agar korban dapat mengatasi stress dan trauma yang ditimbulkan oleh kejadian tersebut. Penggunaan strategi coping adalah strategi yang efektif dalam membantu korban mengatasi kecemasan akibat kekerasan seksual yang pernah dialami. Dalam strategi coping korban diminta untuk bisa mengatasi stress atau tekanan yang timbul agar bisa mengelola kecemasan yang ia rasakan.

Dijelaskan dalam (Putriana, 2018) jenis strategi coping dibagi menjadi 2 jenis. Pertama, *problem focused coping* jenis ini adalah upaya dalam mengatasi masalah atau stress yang menyebabkan kecemasan secara langsung dengan mencari Solusi atau membuat perubahan. Kedua, adalah *emotion focused coping* adalah Upaya pengurangan atau mengelola emosi negative yang ditimbulkan dalam situasi tersebut. Upaya yang bisa dilakukan pada jenis coping kedua ini adalah menyibukkan diri, berpikir positif dan berdoa kepada Tuhan.

Pelecehan seksual adalah masalah kompleks yang seringkali berdampak pada kesejahteraan mental korban. Salah satu masalah yang masih menjadi fokus penelitian adalah kurangnya studi yang secara khusus mempertimbangkan strategi coping yang efektif untuk mengatasi kecemasan pada korban pelecehan seksual. Meskipun berbagai strategi coping tersedia, belum ada studi yang secara khusus mengeksplorasi strategi coping yang paling efektif dalam mengatasi kecemasan pada korban pelecehan seksual.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dan membandingkan efektivitas berbagai strategi coping dalam membantu korban pelecehan seksual mengatasi kecemasan. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan kontribusi pada literatur penelitian dengan menambahkan pengetahuan baru tentang strategi coping yang paling efektif dalam konteks pelecehan seksual. Selain itu, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan oleh para profesional kesehatan mental untuk merancang

dan menerapkan intervensi yang lebih efektif untuk mendukung korban pelecehan seksual.

Topik dalam artikel ini memiliki sejumlah manfaat. Yang pertama, ia memperluas pengetahuan kita tentang bagaimana korban pelecehan seksual mengelola kecemasan mereka, memberikan pengetahuan mendalam tentang pengalaman mereka dan taktik coping yang mereka terapkan. Yang kedua, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh para ahli kesehatan mental untuk merumuskan intervensi yang lebih efisien. Yang ketiga, studi ini membantu mengisi celah dalam literatur tentang strategi coping yang paling efektif. Dan yang terakhir, penelitian ini mendorong penelitian lebih lanjut dalam bidang ini untuk menciptakan strategi dan intervensi yang lebih baik.

Pembahasan

Kecemasan yang muncul sebagai dampak dari kekerasan seksual bisa diminimalkan dengan penggunaan strategi coping yang efektif. Dalam (Yoviana et al., 2023), para remaja yang mengalami kekerasan seksual cenderung menggunakan strategi coping yang tidak efektif, hal tersebut mengarah pada kondisi yang maladaptif. Kondisi maladaptif, seperti yang dikutip dalam (Thompson et al., 2010), adalah kondisi di mana individu memberikan respon yang tidak sehat dalam menghadapi stres atau masalah. Jenis coping efektif yang bisa digunakan dalam mengurangi kecemasan pada

Penggunaan strategi coping yang menyebabkan hingga kondisi maladaptif dapat memperburuk kondisi hingga menyebabkan kecemasan yang berkepanjangan. Strategi coping efektif yang dapat diterapkan untuk korban kekerasan seksual terdapat 2 macam yaitu *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping*.

Strategi coping yang berorientasi pada masalah atau *Problem-focused coping* ditujukan untuk menangani atau merubah sumber dari stres itu sendiri. Sementara itu, strategi coping yang berorientasi pada emosi atau *Emotion-focused coping* ditujukan untuk merubah bagaimana kita merespon secara emosional terhadap stres tersebut. Strategi coping yang paling efektif akan sangat tergantung pada karakteristik individu dan konteks situasi yang dihadapi.

Strategi coping yg efektif dapat digunakan sebagai salah satu bentuk penanganan korban kekerasan seksual. Strategi coping dapat digunakan sebagai terapi yg memberikan efek positif guna meningkatkan rasa percaya diri kepada korban, mengatasi kecemasan berlebih bahkan trauma sedini mungkin

Penggunaan strategi coping untuk mengatasi kecemasan terhadap korban yang mengalami kekerasan seksual merupakan salah satu strategi yang berpengaruh dalam mengurangi dampak negatif dari kejadian yang dirasakan oleh korban. Strategi coping dalam (Putriana, 2018) disebutkan strategi coping adalah sebagai proses di mana individu berusaha menyesuaikan tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimilikinya.

Strategi coping berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang membantu individu untuk mengelola dan merespon stres yang muncul akibat pengalaman traumatis. Dalam

konteks kekerasan seksual, strategi coping dapat membantu korban untuk mengurangi tingkat kecemasan, memperkuat resiliensi, dan memfasilitasi proses pemulihan.

Untuk mengembangkan strategi coping yang efektif, terdapat beberapa faktor individu yang perlu diperhatikan. Dalam (Putriana, 2018) dijelaskan untuk faktor individu yang dapat memengaruhi terdapat enam faktor. Pertama, kesehatan fisik individu yang mengalami kecemasan maupun stress jika fisik individu tersebut dalam keadaan baik maka bisa dipastikan individu tersebut dapat mengerahkan tenaga untuk mengatasi stress maupun kecemasan. Kedua, pandangan positif individu dapat memengaruhi individu dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Ketiga, individu memiliki keterampilan dalam memecahkan masalah karena hal tersebut bisa membantu dalam mencapai hasil yang diinginkan serta melakukan sesuai dengan rencana. Keempat, keterampilan sosial faktor ini melibatkan cara individu dalam berinteraksi dengan sekitar untuk menyelesaikan permasalahan dengan individu lain. Kelima, dukungan berupa sosial dari lingkungan sekitar agar lebih kuat menghadapi masalah yang sedang dihadapi. Terakhir, dukungan berupa materi hal ini bisa berupa bantuan finansial maupun bantuan barang maupun layanan.

Strategi coping efektif dapat menggunakan dua metode yaitu problem focused coping dan emotion focused coping. Metode problem focused coping atau disebut PFC dalam (Bakhtiar & Asriani, 2015) dijelaskan bahwa PFC adalah penanganan stress dengan fokus terhadap pemicu stress. Dalam (Chao, 2011) menjelaskan bahwa PFC metode yang mengendalikan dan meredam stress dengan berinteraksi atau merubah sumber stress yang dirasakan. Jadi fokus penanganan pada pemicu stress dapat lebih efektif karena masalah yang menimbulkan stress dapat diselesaikan dengan lebih cepat.

Sedangkan metode emotion focused coping atau EFC adalah strategi untuk individu dalam mengurangi stress dengan fokus terhadap emosi yang ditimbulkan akibat stress. Menurut Istono dalam (Bakhtiar & Asriani, 2015) mengatakan bahwa bentuk coping dengan metode EFC terdapat empat, Salah satunya adalah dengan individu melakukan pelarian diri. Pelarian diri tersebut adalah salah satu cara individu menghindari masalah yang dihadapi. Penerapan metode EFC ini diterapkan jika individu berusaha dalam menghilangkan emosi negatif yang timbul akibat dari stress. Tujuannya adalah untuk mencegah emosi negatif menguasai diri dan menghalangi individu untuk mengambil tindakan dalam menyelesaikan masalahnya.

Kesimpulan dan Saran

Strategi coping memiliki peran yang sangat penting dalam membantu remaja mengatasi kecemasan yang timbul akibat kekerasan seksual. Remaja yang mengalami kekerasan seksual dapat menggunakan strategi coping yang efektif, seperti Problem-Focused Coping (PFC) dan Emotion-Focused Coping (EFC), untuk mengurangi tingkat kecemasan dan mengelola stres yang mereka alami. Faktor individu juga berpengaruh pada efektivitas strategi coping, seperti kesehatan fisik yang baik, pandangan positif terhadap diri sendiri, keterampilan dalam memecahkan masalah, kemampuan dalam berinteraksi sosial, serta dukungan sosial dan materi yang diterima. Dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam menggunakan strategi

coping yang efektif. Oleh karena itu, penggunaan strategi coping yang sesuai dengan kondisi dan dukungan yang tepat dapat membantu remaja yang mengalami kekerasan seksual untuk mengatasi kecemasan dan memulihkan kesejahteraan mereka.

Daftar Pustaka

- Bakhtiar, M. I., & Asriani, A. (2015). Efektivitas Strategi problem focused coping dan emotion focused coping dalam meningkatkan pengelolaan stres siswa Di SMA Negeri 1 Barru. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 69. <https://doi.org/10.24127/gdn.v5i2.320>
- Chao, R. (2011). *Managing stress and maintaining well-being: Social support, problem-focused coping, and avoidant coping*. *Journal of Counseling and Development*, 89(3), 338–348. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2011.tb00098.x>
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan metode pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 12(1). <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- McAuliffe, J. (2018). Part four. *The Mythical Bill*, 79–108. <https://doi.org/10.2307/j.ctt20q1w7x.9>
- Putriana, A. (2018). Kecemasan dan strategi coping pada wanita korban kekerasan dalam pacaran. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3), 453–461. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i3.4663>
- Ramadhani, S. R., & Nurwati, R. N. (2023). Dampak traumatis remaja korban tindakan kekerasan seksual serta peran dukungan sosial keluarga. *Share : Social Work Journal*, 12(2), 131. <https://doi.org/10.24198/share.v12i2.39462>
- Stephanie, A. H. (2022). A communication strategy of support providers in providing supports for sexual violence victims. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 11(1). <https://doi.org/10.7454/jkmi.v11i1.1026>
- Sumera, M. (2013). Perbuatan kekerasan/pelecehan seksual terhadap perempuan. *Lex Et Societatis*, 1(2), 39–49.
- Theodoratou, M., Farmakopoulou, I., Kougioumtzis, G., Kaltsouda, A., Siouti, Z., Sofologi, M., Gkintoni, E., & Tsitsas, G. (2023). Emotion-focused coping, social support and active coping among University students: gender differences. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 14(1), 5–9. <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2023.14.00720>
- Thompson, R. J., Mata, J., Jaeggi, S. M., Buschkuhl, M., Jonides, J., & Gotlib, I. H. (2010). *Maladaptive coping, adaptive coping, and depressive symptoms: Variations across age and depressive state*. *Behaviour Research and Therapy*, 48(6), 459–466. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.01.007>
- Yoviana, I., Solehati, T., & Setyorini, D. (2023). Cope strategies for victims of sexual violence in adolescents: Scoping review Kata kunci: Kekerasan seksual Remaja Strategi coping *) corresponding author. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 1123–1132. <https://doi.org/10.30604/jika.v8i2.2062>