

# PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENURUNKAN STRES KORBAN KEKERASAN DALAM PACARAN (KDP)

Nur Aziz Afandi  
email: mas\_jiz@yahoo.co.id

Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya  
Universitas Trunojoyo Madura

**Abstrak-** Penelitian ini menjelaskan bagaimana penurunan stres setelah mengikuti pelatihan meditasi *mindfulness* pada korban kekerasan dalam pacaran mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Partisipan penelitian berjumlah 3 orang mahasiswa yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Pengumpulan data secara umum dilakukan dengan wawancara pada subjek saat sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan. Teknik wawancara dikombinasikan dengan teknik-teknik lain seperti catatan pengalaman latihan meditasi *mindfulness* dan *body scanning*, gambar tentang sensasi tubuh. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah yang disampaikan oleh Giorgi (1997) yang minimal memiliki lima langkah dasar yaitu: mengumpulkan data verbal, membaca data, membagi-bagi data menjadi bagian-bagian, organisasi dan pernyataan data dari perspektif disiplin, dan mengekspresikan struktur fenomena. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Reaksi stres subjek yang dapat berupa gejala fisiologis, emosional, kognitif, interpersonal dan organisasional berkurang setelah mengikuti pelatihan *mindfulness* yang terdiri atas latihan *body scanning*, *mindfulness* dan *mindfulness* tidak formal.

**Keyword:** Stress, *Mindfulness*, Kekerasan dalam Pacaran

PSIKOISLAMIKA. Jurnal Psikologi Islam (JPI) copyright © 2017 Pusat Penelitian dan Layanan Psikologi. Volume 14 Nomor 2 Tahun 2017

## PENDAHULUAN

Sebagai makhluk sosial, manusia dalam hidupnya berhubungan dengan orang lain untuk melengkapi dan menunjang aktivitasnya. Hubungan yang terjalin tidak selalu berjalan dengan baik dan harmonis yang disebabkan oleh suatu permasalahan tertentu yang terjadi diantaranya. Bahkan hal itu kemudian berujung pada peristiwa-peristiwa yang menimbulkan kekerasan (Dayakisni, 2009).

Diantara hubungan yang dapat berdampak pada terjadinya kekerasan adalah hubungan dalam pacaran yang disebabkan oleh rasa cemburu, salah paham antar pasangan, dan perbedaan pendapat. Catatan tahunan 2012 yang dilakukan Komnas Perempuan tercatat ada 216.156 kasus kekerasan terhadap perempuan dan 13% darinya atau 1.085 kasus adalah kekerasan dalam pacaran

(Komnas Perempuan, 2013). Sedangkan dari catatan tahunan 2013 tercatat ada 279.760 kasus kekerasan terhadap perempuan dan 21% darinya atau 2.507 kasus adalah kekerasan dalam pacaran (Komnas Perempuan, 2014).

Kekerasan dalam pacaran adalah segala bentuk tindakan yang mempunyai unsur pemaksaan, tekanan, perusakan, dan pelecehan fisik maupun psikologis yang terjadi dalam hubungan pacaran. Hal ini dapat dilakukan oleh pria maupun wanita, bahkan pada pasangan sejenis seperti gay atau lesbi (Abbot, dalam Fertita 2008).

Kekerasan dalam berpacaran adalah perilaku atau tindakan seseorang dalam percintaan (pacaran) bila salah satu pihak merasa terpaksa, tersinggung dan disakiti dengan apa yang telah dilakukan pasangannya. Kekerasan dalam berpacaran bisa

mulai dalam bentuk kekerasan emosional, kekerasan fisik, bahkan bisa dalam bentuk kekerasan seksual (Ferlita, 2008).

Faktor penyebab KDP di kalangan remaja putri hampir sama dengan faktor penyebab kekerasan terhadap perempuan. Faktor internal dan eksternal korban dan pelaku kekerasan sama-sama berperan. Faktor internal korban meliputi umur, pendidikan, cacat fisik dan mental, pengetahuan, sikap terhadap kekerasan, rasa percaya diri yang rendah serta kesempatan yang diciptakan korban. Hal tersebut dapat menyebabkan seorang perempuan mengalami kekerasan fisik, psikis dan seksual. Selain itu, faktor internal pelaku juga sangat berpengaruh terhadap kejadian kekerasan terhadap perempuan. Sebagai contoh, seseorang dengan kelainan seksual, pengguna alkohol, pengguna narkoba, laki-laki dengan kelompok yang cenderung seksual agresif. Anak yang pernah mengalami atau menyaksikan kekerasan cenderung menjadi pelaku kekerasan. Beberapa persepsi salah yang ada di masyarakat membuat praktik kekerasan itu terus berlangsung. Masyarakat cenderung memandang perempuan merupakan penyebab kekerasan (Djannah, dalam Ariestina, 2009).

Kekerasan yang terjadi dalam relasi personal perempuan ini biasanya terdiri dari beberapa jenis, misalnya serangan terhadap:

- a) Fisik. Serangan ke fisik dilakukan seperti memukul, meninju, menendang, menjambak, mencubit dan lain sebagainya.
- b) Mental/psikis. Serangan ke mental/psikis cemburu yang berlebihan, pemaksaan, memaki-maki di depan umum dan lain sebagainya (Peninsula dalam Hayati, 2012).
- c) Ekonomi. Kekerasan dalam hal ekonomi jika pasangan sering pinjam uang atau barang-barang lain tanpa pernah mengembalikannya, selalu minta ditraktir, dan lain-lain.
- d) Seksual. Kekerasan seksual terjadi jika korban dipaksa dicium oleh pacar, jika ia mulai merabababab tubuh atau ia memaksa untuk melakukan hubungan seksual (Maas dkk dalam Hayati, 2012).

Hasil penelitian studi kasus yang dilakukan oleh Jessica M. (2007) tentang Dampak Psikologis Pada Dewasa Muda Korban Kekerasan dalam Berpacaran bahwa kekerasan dalam pacaran dapat menyebabkan stres pada korban kekerasan karena korban terlalu banyak dilarang.

Dampak psikologis tersebut diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Safitri & Sama'i

(2013) bahwa kekerasan dalam pacaran dalam bentuk kekerasan psikologis, kekerasan fisik dan kekerasan seksual dapat berdampak secara psikologi yaitu berupa stres yang dialami oleh si korban.

Nevid & Rathus (2002) berpendapat stres adalah kondisi individu yang merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungan yang menyebabkan adanya suatu tekanan dan mempengaruhi aspek fisik, perilaku, kognitif dan emosional. Hal serupa ditegaskan oleh Santrock (2003) stres adalah respon individu terhadap situasi atau peristiwa disebut *stressor* yang mengancam dan melebihi kemampuan *coping* seseorang.

Menurut Rice (Safaria, 2005) reaksi dari stres menjadi beberapa gejala yaitu:

- a) Gejala Fisiologis berupa keluhan sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, berubah selera makan, susah tidur dan kehilangan semangat.
- b) Gejala emosional berupa keluhan gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih dan depresi.
- c) Gejala kognitif berupa keluhan susah konsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan dan pikiran kacau.
- d) Gejala interpersonal berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain dan mudah menyalahkan orang lain.
- e) Gejala organisasional berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja/ kuliah, menurunnya produktifitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

Terdapat beberapa strategi dalam mengatasi *stress* yaitu strategi terfokus masalah dan strategi terfokus pada emosi. Selain itu, terdapat pula teknik perilaku yang dikembangkan untuk mengatasi stres yaitu latihan relaksasi. Meditasi adalah salah satu teknik relaksasi yang dilakukan dengan memposisikan semua otot rileks, mengendalikan dan mengatur pernafasan, membatasi lapangan perhatian, menghilangkan stimuli eksternal.

Diantara meditasi yang bermanfaat dalam penurunan *stress* adalah meditasi *mindfulness*. Hal tersebut dijelaskan oleh Hamilton dan Carlson & Garland (dalam Afandi, 2007) bahwa *mindfulness* efektif menurunkan *stress*. *Mindfulness* dapat menurunkan *stress* karena menurut Dunn (dalam Afandi, 2007) latihan meditasi *mindfulness* menjadikan seseorang dapat mencapai gelombang otak alpha yaitu frekuensi gelombang otak yang rendah.

Latihan meditasi *mindfulness* dimulai dengan latihan pendeteksian tubuh (*scanning body*). Kabot-Zinn menjelaskan bahwa seseorang yang melakukan latihan meditasi *mindfulness* pertama diinstruksikan untuk merasakan sensasi-sensasi tubuh (seperti rasa sakit dan tidak enak) dengan tidak menilai atau mengevaluasi sensasi-sensasi tersebut. Setelah melewati tahap pemfokusan perhatian pada somatik, seseorang diminta untuk mengobservasi emosi-emosi, kognisi dan peristiwa-peristiwa luar (Hamilton dkk, dalam Afandi, 2007).

MacGregor (dalam Afandi, 2007) menjelaskan bahwa seseorang yang mencapai gelombang otak alpha atau keadaan alpha adalah dalam kondisi yang rileks atau tanpa stres. Selain itu, keadaan alpha juga mempengaruhi peningkatan sekresi hormon norepinephrin, serotonin and beta-endorphin levels yang disertai dengan pengurangan tingkat produksi darah. Tingkat produksi darah berkaitan secara langsung dengan stres, dengan demikian maka terdapat pengurangan respons stres dengan peningkatan respon sistem imun (Cozzolino dalam Afandi, 2007).

Berdasarkan pentingnya penanganan psikologis terhadap para korban kekerasan dalam pacaran, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen tentang efektifitas pelatihan meditasi *mindfulness* terhadap penurunan tingkat stres korban kekerasan dalam pacaran mahasiswa.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif atau menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Partisipan penelitian berjumlah 3 orang mahasiswa yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Pengumpulan data secara umum dilakukan dengan wawancara pada subjek saat sebelum pelatihan dan sesudah pelatihan. Teknik wawancara juga dikombinasikan dengan teknik-teknik lain seperti catatan pengalaman latihan meditasi *mindfulness* dan *body scanning*, gambar tentang sensasi tubuh.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan langkah-langkah yang disampaikan oleh Giorgi (1997) yang minimal memiliki lima langkah dasar yaitu: mengumpulkan data verbal, membaca data, membagi-bagi data menjadi bagian-bagian, organisasi dan pernyataan data dari perspektif disiplin, dan mengekspresikan struktur fenomena.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini adalah data kualitatif yang didapatkan dari wawancara dan dokumentasi. Wawancara dilakukan sebelum pelatihan, saat pelatihan dan sesudah pelatihan dilakukan. Data dalam bentuk dokumentasi di dapat dari hasil penulisan subjek terhadap pengalamannya selama dan setelah mengikuti pelatihan.

Pelatihan *mindfulness* yang diterapkan dalam penelitian ini terdiri dari aspek yaitu *body scanning*, *mindfulness* yang terdiri dari *mindfulness* formal dan informal. *Mindfulness* dilakukan dengan menyadari pernafasan selain menyadari beberapa hal yang antara lain adalah penginderaan, sensasi, perasaan dan emosi (Kabot Zinn, Greenberg, Albeniz & Holmes; & John McQuaid dalam Afandi, 2007).

Selama sesi pelatihan, ketiga subjek dapat mengikuti pelatihan dengan baik selama 3 kali pertemuan. Yang terdiri atas pertemuan pertama ada proses penggalan pengalaman kekerasan dalam pacaran, penggalan subkepribadian peran yang menjadi pemicu bagi kekerasan dalam pacaran, latihan olah nafas, *body scanning* dan *mindfulness*. Pada pertemuan kedua, subjek mendapatkan latihan tentang identifikasi hasrat yang mengikat subkepribadian pemicu kekerasan dalam pacaran dan melakukan *body scanning* dan *mindfulness*. Pertemuan ketiga, subjek diberi pengetahuan tentang praktek-praktek *mindfulness* informal seperti *mindful* saat makan dan berjalan. Selain itu, subjek diajak kembali untuk melakukan latihan *mindfulness* dan identifikasi hasrat-hasrat yang menjadikan subjek sensitif terhadap tekanan yang dialaminya.

Setelah mengikuti pelatihan *mindfulness* selama 3 pertemuan dengan ketiga subjek mengalami perubahan dalam reaksi stres yang dialami akibat kekerasan dalam pacaran. Reaksi stres tersebut mengalami pengurangan. Pengurangan reaksi stres tersebut dapat dilihat pada beberapa gejala stres sebagaimana yang dijelaskan oleh Rice (dalam Safaria, 2005) yaitu gejala fisiologis, emosional, kognitif, interpersonal, dan organisasional.

Reaksi stres pada subjek penelitian yang berwujud pada gejala stres mengalami pengurangan. Walaupun reaksi stres masih dialami subjek penelitian, intensitas rasa sakit yang dialami subjek mengalami penurunan. Hal ini terjadi karena saat melakukan *mindfulness* subjek mengalami ketenangan yang tercipta karena subjek dapat fokus pada pernafasan yang secara

teoritis mampu menciptakan gelombang otak alfa. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Monaghan (dalam Afandi, 2007) bahwa latihan pernafasan dalam latihan meditasi dapat merubah frekuensi gelombang otak yang tinggi menjadi frekuensi gelombang otak yang rendah seperti merubah gelombang otak beta menjadi gelombang otak alpha dan theta. Menurut Cardaciotto (dalam Afandi, 2007) bahwa meditasi *mindfulness* adalah jenis meditasi yang paling banyak menciptakan gelombang otak alpha pada seseorang yang melakukannya, karena menurut Albeniz & Holmes (dalam Afandi, 2007) bahwa latihan meditasi *mindfulness* mengutamakan pemfokusan terhadap pernafasan.

Reaksi stres pada subjek penelitian yang berwujud pada gejala stres emosional mengalami pengurangan pula. Misalnya pada saat sebelum mendapatkan seorang subjek mengalami kecemasan atas tuntutan yang diberikan oleh pacarnya, setelah mengikuti pelatihan *mindfulness* subjek tidak lagi merasa cemas atas sikap pacarnya terhadap dirinya. Hal itu terjadi karena menurut Brown dkk (Afandi, 2007) bahwa meningkatnya aktivitas gelombang otak alpha berhubungan dengan rendahnya kecemasan dan munculnya perasaan yang tenang dan positif seseorang.

Reaksi stres pada subjek penelitian yang berwujud pada gejala kognitif juga mengalami pengurangan. Dalam hal ini reaksi stres yang dialami berwujud dalam bentuk tidak mampu untuk konsentrasi, melamun dan pikirannya menjadi kacau. Pengurangan reaksi stres tersebut terjadi karena lobus frontalis yang dipengaruhi oleh gelombang otak alpha melalui thalamus mampu membantu seseorang dalam memfokuskan perhatian, menciptakan kesadaran yang stabil sehingga memiliki orientasi yang benar terhadap lingkungan (Afandi, 2007).

Reaksi stres pada subjek penelitian yang berwujud pada gejala interpersonal mengalami pengurangan. Sebelum mengikuti pelatihan *mindfulness*, subjek menunjukkan sikap marah tak terkendali terhadap pacarnya, tidak memiliki kepercayaan terhadap laki-laki, menyalahkan terhadap apa yang terjadi terhadap pacarnya, suka tidak acuh tak acuh, agresif dan tidak dapat bersikap jujur untuk menyampaikan isi hatinya kepada keluarganya dan pacarnya tentang keinginannya. Setelah mengikuti pelatihan *mindfulness*, subjek mampu untuk memaafkan kesalahan pacarnya dengan menyadari bahwa apa yang telah terjadi juga disebabkan oleh dirinya, mulai memiliki kepercayaan terhadap laki-laki, bersikap lebih perhatian terhadap pacar, bersikap

tidak agresif saat diajak komunikasi oleh pacar dan berani untuk mengatakan dengan jujur apa yang menjadi keinginannya pada keluarga dan pacarnya. Hal itu terjadi karena sebagaimana yang dijelaskan oleh Afandi (2007) bahwa lobus frontalis yang dipengaruhi oleh gelombang otak alpha melalui thalamus menjadikan seseorang mampu menciptakan gerakan halus, terorganisir dan tepat, serta menstabilkan kesadaran seseorang saat menghadapi suatu stimulus yang mencemaskan. Selain itu, lobus temporalis yang dipengaruhi oleh gelombang otak alpha melalui thalamus membuat seseorang mampu mengenali sesuatu secara lebih tepat ketika menghadapi suatu realitas yang terjadi. Begitu juga dengan lobus oksipitalis yang dipengaruhi oleh gelombang otak alpha akan mampu untuk meluaskan kesadaran seseorang untuk memahami realitas yang terjadi.

Sebelum mengikuti pelatihan *mindfulness*, keterlibatan subjek terhadap pengerjaan tugas kelompok tidak dapat sepenuh hati bahkan sering disertai dengan perasaan dongkol, atau bahkan tidak mau terlibat dalam pengerjaan tugas kelompok. Saat mengikuti perkuliahan dan teringat dengan pacarnya, subjek tidak dapat tenang, tidak mampu berkonsentrasi terhadap perkuliahan atau materi yang sedang diajarkan. Selain itu, subjek tidak memiliki keinginan untuk meningkatkan prestasi. Subjek sangat bergantung kepada orang lain jika ingin memiliki semangat dalam belajar. Setelah mengikuti pelatihan *mindfulness*, subjek dapat *allout* (terlibat secara penuh) dengan sepenuh hati dalam mengerjakan tugas kelompok dan bahkan ia merasa menikmati untuk mengerjakannya. Subjek menjadi dapat tenang saat mengikuti perkuliahan dan dapat berkonsentrasi meski ia mengingat pacarnya saat perkuliahan. Subjek juga menjadi tidak tergantung kepada orang lain untuk meningkatkan motivasi belajarnya, bahkan ia memiliki semangat untuk mencapai prestasi dalam belajar. Hal itu terjadi karena lobus frontalis yang dipengaruhi gelombang otak alpha melalui thalamus. Dimana fungsi dari lobus frontalis menurut Markam & Markam (dalam Afandi, 2007) adalah membantu seseorang untuk mampu memfokuskan perhatian, menciptakan kesadaran yang stabil sehingga menjadikannya mampu memiliki orientasi yang benar terhadap lingkungan serta menghambat rangsangan-rangsangan yang tidak penting (Markam & Markam, 2003).

Reaksi stres pada subjek penelitian yang berwujud pada gejala fisiologis mengalami pengurangan. Misalnya sebelum mengikuti pelatihan, subjek

merasakan keluhan rasa sakit di kepala, di bagian leher belakang, di kedua pundak, di daerah dada, di perut, di daerah punggung, di pergelangan tangan, di pantat dan paha, lutut dan daerah mata kaki. Setelah mengikuti pelatihan *mindfulness*, keluhan-keluhan tersebut menjadi berkurang atau bahkan menghilang. Hal itu terjadi karena dalam keadaan alpha, tubuhnya seseorang menjadi menjadi lebih rileks (Morse, dalam Afandi, 2007). Selain itu, keadaan alpha juga mempengaruhi pengurangan tingkat produksi darah. Tingkat produksi darah berkaitan secara langsung dengan stres, dengan demikian maka terdapat pengurangan respon stres (Cozzolino, dalam Afandi, 2007). Dengan demikian maka, pelatihan *mindfulness* dalam penelitian ini mendukung apa yang dilakukan oleh Kabat-Zinn dalam

program pengobatan perilaku dan manajemen sakit dengan menggunakan *mindfulness* untuk mengajari pasien mampu merasakan sensasi tubuhnya agar menjadi tidak reaktif terhadapnya (Kabat-Zinn dalam Afandi, 2007).

## PENUTUP

Reaksi stres subjek yang dapat berupa gejala fisiologis, emosional, kognitif, interpersonal dan organisasional berkurang setelah mengikuti pelatihan *mindfulness* yang terdiri atas latihan *body scanning*, *mindfulness* dan *mindfulness* tidak formal. Berkurangnya reaksi stres subjek penelitian membuktikan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat digunakan sebagai cara untuk menurunkan stres pada korban kekerasan dalam pacaran mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, N., A., (2007). Pelatihan Meditasi *Mindfulness* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Survivor Gempa Bumi Bantul. *Tesis*. Fakultas Psikologi. Pascasarjana Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.
- Ariestina, D., Kekerasan dalam Pacaran pada Siswa SMA di Jakarta. *KESMAS, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* Vol. 3, No. 4, Februari 2009
- Dayakisni, Tri & Hudaniah. 2009. *Psikologi Sosial*. Malang : UMM Press
- Ferlita, Gracia. 2008. *Sikap terhadap Kekerasan dalam Berpacaran (Penelitian pada Mahasiswa Reguler Universitas Esa Unggul yang Memiliki Pacar)*. *Jurnal Psikologi* : Vol 6. No 1. Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul
- Giorgi, A. (1997). The Theory, Practice, and Evaluation of the Phenomenological Method as a Qualitative Research Procedure. *Journal of Phenomenological Psychology*, 28(2), 235-260.
- Hayati E.N., dkk (2012). Kekerasan Dalam Pacaran Dan Kecemasan Remaja Putri Di Kabupaten Purworejo. *KES MAS* Vol. 6 No. 1, Januari 2012 : 1 - 74
- Jessica, M., (2007) Dampak Psikologis Pada Dewasa Muda Korban Kekerasan dalam Berpacaran. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
- Komnas Perempuan, (2014) *Lembar Fakta Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan Tahun 2013*. Online : (<http://www.komnasperempuan.or.id/wp-content/uploads/2014/03/Lembar-Fakta-Catatan-Tahunan-2013.pdf>) (diakses : 29 September 2014)
- Markam, S.,S., & Markam, S., (2003). *Pengantar Neuro-Psikologi*, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
- Nevid, J. S., & Rathus, S. A. (2002). *Psychology and The Challenge of Life: Adjustment in The New Millenium*. Eight Edition. Danver: John Willey & Sons, Inc.
- Safaria, T. (2005). *Autisme: Pemahaman Baru Untuk Hidup Bermakna Bagi Orang Tua*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Safitri, W.A., & Sama'i (2013) Dampak Kekerasan Dalam Berpacaran (*The Impact Of Violence In Dating*). Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa UNEJ 2013, 1 (1): 1-6
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence*. Edisi 6. Jakarta: Erlangga.