

Mekanisme Problem Focused Coping Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Melalui Bimbingan Mental dan Spiritual

Nella Alfin Naimah¹, Rini Laili Prihatini²

¹Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam FDIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

²Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

Abstract – *Data from the Women's National Commission (Komnas) 2019 shows that there were 9,637 cases of Domestic Violence (KDRT) against women. This data does not fully show cases that actually occur in the field because there are still many victims of domestic violence who do not have the courage to report. This means that women victims of domestic violence need to get guidance so that they have the ability to solve problem-focused coping problems and help them have the courage to see the causes of problems realistically and try to find solutions for a better future life. The purpose of this study was to analyze: 1) the method used by mental spiritual mentors in encouraging the problem focused coping mechanism, 2) the form of problem focused coping performed by women victims of domestic violence in PSP Bhakti Kasih. The theory used in this study is the theory of problem focused coping and methods of spiritual mental guidance. This research uses a type of qualitative research with a phenomenological approach. The results of this study indicate that: 1) the methods used by the mental spiritual mentors of Bhakti Kasih PSP are group guidance methods and directive methods, 2) the form of problem focused coping carried out by WBS PSP Bhakti Kasih is active coping, seeking social support, and planful problem solving.*

Abstrak – *Data Komisi Nasional (Komnas) Perempuan (2019) menunjukkan bahwa terdapat 9.637 kasus Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) terhadap perempuan. Data tersebut belum sepenuhnya menunjukkan kasus yang sebenarnya terjadi di lapangan karena masih banyak korban KDRT yang belum berani melapor. Hal tersebut memberikan makna bahwa perempuan korban KDRT perlu mendapatkan bimbingan agar mereka memiliki kemampuan *Problem Focused Coping* dalam menyelesaikan permasalahannya serta membantu mereka berani melihat penyebab masalah secara realistis dan berusaha mencari jalan keluar demi kehidupan masa depannya yang lebih baik. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis: 1) metode yang dilakukan pembimbing mental spiritual dalam mendorong mekanisme *problem focused coping*, 2) bentuk *problem focused coping* yang dilakukan perempuan korban KDRT di PSP Bhakti Kasih. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori *problem focused coping* serta metode bimbingan mental spiritual. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) metode yang digunakan pembimbing mental spiritual PSP Bhakti Kasih adalah metode *group guidance* dan metode direktif, 2) bentuk *problem focused coping* yang dilakukan WBS PSP Bhakti Kasih adalah *active coping*, *seeking social support*, dan *planful problem solving*.*

Kata Kunci: Bimbingan mental spiritual, kekerasan dalam rumah tangga, problem focused coping.

PENDAHULUAN

Kasus kekerasan dalam rumah tangga menjadi salah satu kasus yang masih sering terdengar di telinga kita. Komnas Perempuan melaporkan dalam catatan tahunan 2017, jumlah kekerasan terhadap perempuan dalam ranah KDRT adalah 10.205 kasus. Kekerasan yang paling menonjol adalah kekerasan fisik 4.281 kasus (42%), disusul kekerasan seksual 3.495 kasus (34%), psikis 1.451 kasus (14%) dan ekonomi 978 kasus (10%).(Komnas Perempuan, 2017) Pada catatan tahunan 2018, Komnas Perempuan melaporkan pengaduan kasus kekerasan terhadap perempuan dalam ranah KDRT yakni sebanyak 9.609 kasus. Kekerasan yang paling menonjol yakni kekerasan fisik 3.982 kasus (41%), disusul kekerasan seksual 2.979 kasus (31%), psikis 1.404 kasus (15%), ekonomi 1.244 kasus (13%). (Komnas perempuan, 2018) Sedangkan pada catatan tahunan 2019, Komnas Perempuan melaporkan pengaduan kasus kekerasan terhadap perempuan dalam ranah KDRT yakni sebanyak 9.637 kasus. Kekerasan yang paling menonjol adalah kekerasan fisik 3.927 kasus (41%), disusul kekerasan seksual 2.988 kasus (31%), psikis 1.658 kasus (17%) dan ekonomi 1.064 kasus (11%).(Komnas Perempuan, 2019)

Angka-angka tersebut memang tidak melonjak drastis setiap tahunnya, yaitu mengalami penurunan sebanyak 596 kasus pada tahun 2018, dan mengalami kenaikan sebanyak 28 kasus pada tahun 2019. Namun yang perlu kita ketahui adalah tidak semua kasus kekerasan dalam rumah tangga dapat terdata sebelum korban atau saksi berani melaporkannya.

Perempuan hampir selalu menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga diantaranya disebabkan oleh budaya dan nilai-nilai masyarakat kita yang dibentuk oleh kekuatan *patriarchal*.(Treichler, 1991) Poerwandari juga mengatakan bahwa dalam *sosio-kultural* juga seolah ada perbedaan kekuatan dan kekuasaan antara perempuan dan laki-laki dalam arti perbedaan yang dipersepsikan sebagai hak dan kemampuan untuk melakukan pengendalian terhadap satu sama lain.(Poerwandari, 2000) Hal inilah yang membuat perempuan rentan menjadi korban diskriminasi dan kekerasan.

Islam mengajarkan dalam kehidupan berumah tangga untuk saling menyayangi, tidak saling mendiskriminasi, dan memperlakukan pasangan dengan baik. Hal ini dibuktikan dengan banyak ayat-ayat dalam Alqur'an maupun hadits yang memerintahkan para suami untuk memperlakukan istrinya dengan pergaulan yang baik. Sebagaimana firman Allah dalam terjemahan Q.S An-nisa ayat 19:

“Hai orang-orang yang beriman, tidak halal bagi kamu mempusakai wanita dengan jalan paksa dan janganlah kamu menyusahkan mereka karena hendak mengambil kembali sebagian dari apa yang telah kamu berikan kepadanya, terkecuali bila mereka melakukan pekerjaan keji yang nyata. Dan bergaullah dengan mereka secara patut. Kemudian bila kamu tidak menyukai mereka, (maka bersabarlah) karena mungkin kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan padanya kebaikan yang banyak”.

Ayat di atas menjelaskan tentang perintah untuk memperlakukan istri dengan baik.

Disamping itu juga Rasulullah menekankan masalah kasih sayang dan perlindungan dan bahwa kasih sayang adalah bagian dari perlindungan dan perlindungan adalah bagian dari kasih sayang. Kasih sayang merupakan konsep lebih luas yang dapat meliputi berbagai nilai manusia yang awalnya adalah perlindungan. (Dewan Ulama, 1990) Namun, bagaimana jika kekerasan itu dilakukan untuk mendidik sebagaimana yang dibenarkan ajaran islam seperti suami diperbolehkan memukul istrinya yang *nusyuz* (membangkang), sebagaimana dinyatakan dalam firman Allah SWT dalam terjemahan QS. Annisa ayat 34:

“Kaum laki-laki adalah pemimpin bagi kaum wanita, oleh karena Allah telah

melebihkan sebahagian mereka (laki-laki) atas sebahagian yang lain (wanita), dan karena mereka (laki-laki) telah menafkahkan sebagian dari harta mereka. Sebab itu maka wanita yang saleh, ialah yang taat kepada Allah lagi memelihara (mereka). Wanita-wanita yang kamu khawatirkan nusyuznya, maka nasehatilah mereka dan pisahkanlah mereka di tempat tidur mereka, dan pukullah mereka. Kemudian jika kamu mencari-cari jalan untuk menyusahkannya. Sesungguhnya Allah Maha Tinggi lagi Maha Besar”.

Beberapa dalil dan penjelasan diatas menunjukkan bahwa Islam adalah agama yang mengajarkan kasih sayang, memberikan nasihat dan didikan dalam membangun rumah tangga juga harus dilandasi dengan kasih sayang, maka segala perbuatan yang tidak mengandung itikad baik atau diskriminasi yang membuat salah satu pihak merasa tertindas dan dirugikan dalam kekerasan dalam rumah tangga dapat dikategorikan kepada perbuatan melawan hukum dan islam melarang keras hal tersebut.

Korban KDRT memiliki beberapa cara untuk mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah yang dialaminya termasuk memilih bercerai atau pun bertahan dalam perkawinan. Catatan tahunan Komnas Perempuan Tahun 2018

melaporkan, 3 (tiga) provinsi yang menduduki posisi tertinggi kasus perceraian akibat KDRT adalah Provinsi Jawa Timur sebanyak 1.465 kasus, Provinsi DKI Jakarta sebanyak 1.228 kasus, dan Provinsi Jawa Barat sebanyak 649 kasus. (Komnas Perempuan, 2018)

Peneliti menyoroti Provinsi DKI Jakarta sebagai Daerah Khusus Ibukota Negara Indonesia yang ternyata menjadi salah satu provinsi dengan angka tinggi kasus perceraian akibat KDRT yakni nomor urut 2 di Indonesia. Kota dengan tingkat modernisasi yang cukup tinggi ternyata masih terdapat banyak kasus kekerasan terhadap perempuan yang terjadi ditengah masyarakat.

Oleh karena itu, perhatian pemerintah melalui bimbingan dan pendampingan terhadap korban KDRT memang sangat diperlukan untuk memulihkan kondisi mental para korban. Sejalan dengan hal tersebut, Pemerintah Provinsi DKI Jakarta melalui Dinas Sosial memfungsikan Panti Sosial Perlindungan Bhakti Kasih sebagai Rumah Aman (*Shelter*), dengan sasaran korban tindak kekerasan, orang terlantar, dan korban musibah lainnya, dengan memberikan layanan salah satunya berupa bimbingan sosial dan mental spiritual. (psp bhakti kasih, 2019)

Layanan bimbingan mental dan spiritual di PSP Bhakti Kasih adalah sebagai upaya pemulihan korban kekerasan, dimana ketika korban kekerasan berada pada situasi yang sulit ia cenderung tertekan dan merasa berada pada masa kritis sehingga perlu mendapat perhatian dan pemulihan. Beberapa dampak psikologis korban kekerasan yaitu tidak pernah tenang, sulit melupakan bekas luka yang dialaminya, hidup menjadi tidak tenang, trauma, rasa sakit, cedera fisik, cacat fisik sulit untuk dihilangkan, ketakutan, cenderung parno atau kurang menerima adanya hubungan baru. (Yanti, 2016) Sehingga penting dilakukannya bimbingan mental spiritual terhadap korban kekerasan untuk memulihkan dan membantu mengarahkan pengelolaan *stress* yang dihadapinya melalui pendekatan agama dan spiritual.

Upaya bimbingan mental dan spiritual yang berhubungan terhadap *coping* (cara memecahkan masalah) perempuan korban KDRT dirasa tepat untuk dilakukan sebagai upaya agar tidak terjadi hal-hal negatif dalam penentuan bentuk *coping*, mereka akan dibimbing dalam pemilihan *coping* kearah yang lebih positif dalam menghadapi masalahnya. *Coping* memiliki dua fungsi umum yaitu *coping* yang berfokus pada permasalahan

yang dihadapi atau *problem focused coping* dan *coping* yang fokus melakukan regulasi emosi dalam merespons atau beradaptasi terhadap *stress*, atau *emotion focused coping*.(Yanti, 2016)

Dengan mekanisme *coping*, setiap individu yang mengalami masalah dapat menentukan sendiri cara untuk menghadapi masalahnya sesuai dengan kemampuan dan cara berpikir yang ia miliki, dan perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga selama ini cenderung menggunakan *emotion focused coping* dalam menghadapi kekerasan yang dialaminya, penggunaan strategi ini cenderung mengungkung mereka dalam situasi kekerasan yang tidak berakhir, maka mereka perlu diberdayakan dengan cara meningkatkan *problem focused coping*, upaya tersebut dapat dilakukan dengan cara membantu mereka untuk melihat penyebab kekerasan secara realistis, merestrukturisasi keyakinan yang salah tentang penyebab kekerasan, serta meningkatkan kesadaran mereka terhadap kesetaraan gender.(Hayati, 2019) Maka, dalam hal ini peneliti akan memfokuskan pada *coping* yang timbul untuk mengurangi stres dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan

atau yang biasa disebut *problem focused coping*.

Dengan demikian, pelayanan bimbingan mental dan spiritual menjadi salah satu pelayanan PSP Bhakti Kasih dalam rangka perlindungan, pemulihan, dan bantuan sosial kepada WBS yang merupakan korban kekerasan dalam rumah tangga sebaiknya tidak hanya berorientasi pada emosi mereka, namun juga mengajak mereka untuk berani melihat masalah secara realistis melalui mekanisme *problem focused coping*.

Penelitian ini dilakukan secara kualitatif., dengan jenis penelitian fenomenologi. Peneliti menggunakan jenis penelitian ini bertujuan agar penelitian ini mampu mengungkap tingkah laku subjek yang diteliti disandarkan pada sudut pandang subyek yang terbentuk dari fenomena dalam pengalaman hidupnya sebelum masuk ke panti.

Subjek penelitian ini adalah 3 warga binaan sosial yang telah disesuaikan dengan pertimbangan dan tujuan penelitian yaitu perempuan korban KDRT di Panti Sosial dan Perlindungan Bhakti Kasih Provinsi DKI Jakarta yang mampu berkomunikasi dengan baik sehingga mampu memberikan data secara fokus dan mendalam dan 1 pembimbing mental spiritual di Panti Sosial dan Perlindungan

Bhakti Kasih Provinsi DKI Jakarta. Objek penelitian ini adalah *problem focused coping* perempuan korban KDRT di Panti Sosial dan Perlindungan Bhakti Kasih Provinsi DKI Jakarta. Peneliti mengambil sampel dengan menggunakan cara pengambilan sampel kasus tipikal, yakni kasus yang diambil adalah kasus yang dianggap mewakili kelompok normal dari fenomena yang diteliti, dalam pendekatan ini suatu objek atau lokasi penelitian dipilih bukan karena ciri-cirinya yang ekstrim atau sangat berbeda, melainkan justru karena objek atau lokasi tersebut secara tipikal dapat mewakili fenomena yang diteliti. (Poerwandari, 2011) Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara observasi, wawancara, dokumentasi, dan catatan lapangan.

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui metode yang dilakukan pembimbing mental dan spiritual dalam mendorong mekanisme *problem focused coping* perempuan korban KDRT di Panti Sosial Perlindungan Bhakti Kasih Provinsi DKI Jakarta. Dan untuk mengetahui bentuk-bentuk *problem focused coping* yang dilakukan perempuan korban KDRT di Panti Sosial Perlindungan Bhakti Kasih Provinsi DKI Jakarta.

PEMBAHASAN

Bentuk-bentuk Kekerasan yang Dialami Warga Binaan Sosial di Panti Sosial Perlindungan Bhakti Kasih Provinsi DKI Jakarta

1. Kekerasan Psikis

Berdasarkan wawancara peneliti, bentuk kekerasan dalam rumah tangga yang paling banyak dialami oleh warga binaan sosial PSP Bhakti Kasih adalah kekerasan psikis. Kekerasan psikis sering menimbulkan dampak yang lebih lama, lebih dalam dan memerlukan rehabilitasi secara intensif. (Mufidah, 2008) Kekerasan psikis yang dialami berupa tindakan tidak menyenangkan seperti yang diungkapkan oleh warga binaan sosial bernama Ingrid (sambil mata berkaca-kaca) yang mengatakan bahwa suaminya selalu bersikap kasar terhadapnya serta selalu mengekang dan kerap melakukan perselingkuhan dengan wanita lain. (Sahlani, 2020)

Selain pengekangan dan perselingkuhan yang dialami Ingrid, kekerasan psikis dengan bentuk verbal atau kata-kata yang mendiskriminasi juga dialami oleh warga binaan sosial lain yang menyebabkan korban merasa tertekan dan rendah diri, seperti yang diungkapkan oleh warga binaan sosial lainnya yang bernama Mariyah (sambil menangis) yang

mengatakan bahwa suaminya pernah membentak dengan kata-kata yang merendharkannya karena tidak bisa membaca, Mariyah memang hanya mengerti abjad dan tidak mampu membaca serta menulis, sehingga perlu dituntun oleh peneliti saat menulis surat pernyataan kesediaan wawancara.(Mariyah, 2020)

Selain faktor suami, perilaku tidak menyenangkan juga dapat disebabkan dari pihak lain seperti mertua atau keluarga suami, seperti yang dialami oleh warga binaan sosial bernama Nuraini, menurutnya sikap keluarga suami juga dapat membuat korban semakin tertekan, hal ini disebabkan karena suami yang juga turut membentaknya jika melakukan pengaduan terkait sikap tidak menyenangkan dari keluarganya, sehingga korban merasa tidak mempunyai kekuatan dan harus tunduk meski tinggal bersama keluarga suami yang bersikap tidak menyenangkan terhadap korban, kemudian korban merasa tersudutkan dan tidak mempunyai tempat perlindungan.(Nuraini, 2020)

1. Kekerasan Ekonomi

Bentuk kekerasan lain dalam rumah tangga yang dialami warga binaan sosial PSP Bhakti Kasih adalah kekerasan ekonomi. Kekerasan dalam bentuk penelantaran ekonomi pada umumnya tidak menjalankan tanggung jawabnya dalam

memberikan nafkah dan hak-hak ekonomi lainnya terhadap istri, anak atau anggota keluarga lainnya dalam lingkup rumah tangga,(Mufidah, 2008) hal ini yang dialami oleh warga binaan sosial bernama Ingrid, berdasarkan wawancara dengan Ingrid, suaminya melakukan penelantaran dan tidak menafkahi bahkan sampai 2 tahun lamanya, yang membuatnya harus bekerja keras sendirian untuk mencukupi kebutuhan keluarga dan anak sehari-hari, bahkan hal itu berdampak pada fisik korban yang kelelahan dan jatuh sakit.(Sahlani, 2020)

2. Kekerasan fisik

Kekerasan fisik merupakan bentuk kekerasan, dimana korban mengalami penderitaan secara fisik baik dalam bentuk ringan maupun berat.(Mufidah, 2008) Kekerasan fisik menjadi salah satu bentuk kekerasan yang juga dialami oleh warga binaan sosial PSP

Bhakti Kasih, sebagaimana diungkapkan warga binaan sosial yang bernama Ingrid bahwa suaminya melakukan kekerasan fisik berupa penyerangan anggota tubuh yang membuat bekasnya menjadi lebam dan membengkak.(Sahlani, 2020)

Metode Bimbingan Mental dan Spiritual Dalam Mendorong Mekanisme Problem Focused Coping Korban KDRT di Pant

Sosial Perlindungan Bhakti Kasih Provinsi DKI Jakarta

Bimbingan mental dan spiritual menjadi salah satu pelayanan dalam aspek agama dan spiritual islam yang diberikan kepada warga binaan sosial Panti Sosial Perlindungan Bhakti Kasih yang merupakan perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga. Hal ini yang diharapkan dapat membantu mendorong mekanisme *coping* warga binaan sosial yang mengalami tekanan dalam masalah hidupnya dengan menggunakan pendekatan agama.

Garmezy, Rutter dan Lazarus menjelaskan bahwa *coping* adalah proses di mana seseorang mencoba untuk mengatur perbedaan yang diterima antara *demands* (tuntutan) dan *resources* (sumber daya) yang dinilai dalam suatu keadaan *stressfull*/tertekan.(wibowo, 2013) Berdasarkan wawancara dengan salah satu warga binaan sosial yaitu Nuraini, setelah mendapatkan bimbingan mental dan spiritual ia merasa tenang, lebih banyak berdoa dan bersabar, serta lebih semangat dalam menghadapi masalah.(Nuraini, 2020)

Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa sumber kekuatan *coping* berupa agama dan spiritualitas memberikan keterampilan personal dan sosial bagi individu, keduanya merupakan hal penting

dalam mengatasi *stress* berat dan situasi yang tidak dapat dikontrol, tiga dampak positif yang diketahui yaitu: (1) subyek menerima hal-hal spiritual sebagai sesuatu yang dapat dipercaya dengan baik dan mencintai Tuhan, (2) menjadikan orang rajin berdoa dan beribadah, dan (3) meningkatkan kesadaran yang tumbuh baik dari pengalaman *stress*, maupun dari dukungan teman-teman anggota kelompok religius tersebut.(wibowo, 2013)

Berdasarkan wawancara dan teori tersebut, pembimbing mental dan spiritual menggunakan pendekatan agama dan spiritual untuk menjadi sumber kekuatan mekanisme *coping* warga binaan sosial PSP Bhakti Kasih berupa dorongan agar tidak pernah putus asa dalam berusaha menghadapi masalah, serta selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Berdasarkan observasi peneliti, dalam setiap kegiatan bimbingan pembimbing menggunakan beberapa metode dalam pelayanan bimbingan mental dan spiritual. Metode berasal dari bahasa Yunani yang terdiri dari penggalan kata "*meta*" yang berarti "melalui" dan "*hodos*" berarti "jalan". Dalam pengertian yang lebih luas, metode bisa diartikan sebagai segala sesuatu atau cara yang digunakan untuk mencapai tujuan-tujuan yang diinginkan.

Selain metode ada pula kata “teknik” dan “pendekatan”, keduanya dipahami sebagai cara-cara ilmiah yang dipakai sebagai peralatan (*instrument*) dalam melakukan pekerjaan yang sifat lebih difokuskan kepada subyek atau obyek yang dijadikan sasaran pelayanan. (Luthfi, 2008) Observasi peneliti menemukan bahwa bimbingan mental dan spiritual di PSP Bhakti Kasih dilakukan sekali dalam seminggu yaitu pada hari senin yang diikuti oleh seluruh warga binaan sosial PSP Bhakti Kasih yang beragama Islam. Bimbingan mental dan spiritual PSP Bhakti Kasih dilakukan dengan metode bimbingan kelompok (*group guidance*) dan WBS juga dapat berkonsultasi secara personal kepada pembimbing mental dan spiritual diluar jadwal bimbingan. (Bhakti Kasih, 2019)

Pembimbing mental dan spiritual PSP Bhakti Kasih yang bernama Ustadzah Juriah mengungkapkan bahwa metode bimbingan kelompok ini dilakukan agar warga binaan sosial tidak mengurung diri, melakukan komunikasi dan membangun interaksi sosial terhadap orang-orang disekelilingnya, baik terhadap sesama warga binaan sosial maupun terhadap petugas PSP Bhakti Kasih karena terlihat saat peneliti melakukan observasi, ada beberapa warga binaan sosial yang kurang mampu bersosialisasi dengan baik satu sama lain dan

tampak menyendiri tidak bergabung dengan warga binaan sosial lainnya. Disamping itu, pembimbing mental dan spiritual PSP Bhakti Kasih juga menggunakan beberapa teknik dalam melakukan bimbingan mental dan spiritual yaitu dengan menggunakan teknik doa dan *dzikrullah*, teknik ceramah, serta teknik *bil-mawidzah*. (Juriah, 2020)

Berdasarkan wawancara dengan pembimbing mental dan spiritual PSP Bhakti Kasih, bimbingan mental dan spiritual yang dilakukan menggunakan beberapa teknik yaitu metode doa/*dzikrullah*, *bil mau'izah*, dan ceramah yang dilakukan untuk menenangkan warga binaan sosial, memberikan pelajaran, pengetahuan, dan motivasi yang dapat meningkatkan aspek agama dan spiritualitas sebagai salah satu sumber kekuatan *coping* (cara memecahkan masalah) warga binaan sosial PSP Bhakti Kasih. (Juriah, 2020)

Teknik doa dan *dzikrullah* (dengan hati) mengajarkan bahwa dalam Islam setiap permasalahan tidak mungkin diatasi sendiri tanpa bantuan dari Yang Maha Kuasa (Tuhan), karena itu dalam mengatasi dan memecahkan masalah klien, pembimbing membimbingnya untuk bersama-sama memohon pertolongan dan bantuan dari Allah SWT., sebab terapis yang terbaik adalah Allah SWT., jadi kesembuhan yang

hakiki dan sejati hanya datang dan milik-Nya.(Luthfi, 2008) Sejalan dengan hal tersebut, pembimbing mental dan spiritual PSP Bhakti Kasih selalu mengajak warga binaan sosial untuk bersama-sama memohon pertolongan dan bantuan dari Allah SWT Yang Maha Kuasa atas segala masalah yang terjadi dengan doa dan beribadah.

Teknik selanjutnya menggunakan teknik ceramah. Teknik ceramah yaitu penjelasan yang bersifat umum, cara ini lebih tepat diberikan dalam bimbingan kelompok /*group guidance*.(Luthfi, 2008) Dalam hal ini pembimbing mental dan spiritual PSP Bhakti Kasih memberikan pengetahuan tentang agama islam secara umum melalui ceramah agama yaitu tentang ibadah dan akhlak.

Teknik lainnya yaitu teknik *bil-mauidzah*. Teknik *bil-mauidzah* dilakukan dengan menunjukkan contoh yang benar dan tepat, agar yang dibimbing dapat mengikuti dan menangkap dari apa yang diterimanya secara logika dan penjelasan akan teori yang masih baku.(Luthfi, 2008) Pembimbing mental dan spiritual PSP Bhakti Kasih menggunakan kisah-kisah rasul sebagai contoh keteladanan, motivasi dan pembangun semangat bagi para warga binaan sosial.

Berdasarkan observasi peneliti saat mengikuti kegiatan bimbingan, pembimbing mental dan spiritual PSP Bhakti Kasih juga memberikan dorongan atau dukungan sosial kepada WBS untuk mendorong mekanisme pemecahan masalah yang berfokus pada masalah atau disebut dengan *problem focused coping*. *Problem focused coping* merupakan suatu upaya untuk mengurangi *stress* dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan.(Chandra, 2017) Dukungan sosial (*social support*) diberikan sebagai kekuatan *coping* dalam bentuk hubungan interpersonal meliputi perhatian, bantuan, dan informasi mengenai diri seseorang dan lingkungan, yang merujuk pada kenyamanan dan kepedulian dalam hubungan interpersonal. Ada tiga bentuk dukungan sosial yang mengarah pada *problem focused coping*: yaitu (1) berupa dorongan dan pemberian semangat (*encouragement*), (2) pemberian informasi, petunjuk, atau pengetahuan (*informational*), dan (3) berupa dukungan nyata (*tangible*).(Wibowo, 2013)

Teknik yang digunakan pembimbing mental dan spiritual dalam mendorong mekanisme *problem focused coping* adalah teknik lisan. Teknik lisan yaitu melalui pesan-pesan langsung yang disampaikan

dengan ucapan atau kata-kata, guna membantu penyelesaian masalah klien, atau menjelaskan sesuatu dan pesan-pesan tertentu untuk kebaikan dirinya dengan menggunakan kata-kata atau bahasa yang mudah dimengerti.(Lutfi, 2008) Sejalan dengan hal tersebut, pembimbing mental dan spiritual PSP Bhakti Kasih memberikan dukungan sosial dengan memberikan nasihat menggunakan kata-kata yang mudah dipahami oleh warga binaan sosial agar tidak pernah putus asa menghadapi masalah dengan terus mendekatkan diri pada Allah SWT sekaligus berusaha membekali diri dengan kegiatan-kegiatan positif selama di panti. Selain itu, pembimbing mental dan spiritual juga memberikan semangat kepada warga binaan sosial untuk terus melakukan seluruh kegiatan panti dan membekali diri dengan *softskill* dengan teknik persuasif. Teknik persuasif adalah dorongan-dorongan yang bersifat positif, bersifat santai, hiburan, dan mendidik, sehingga klien termotivasi untuk melakukan nasehat dengan senang hati.(Lutfi, 2008) Pembimbing mental dan spiritual PSP Bhakti Kasih mendorong semangat warga binaan sosial dengan motivasi positif agar terus membekali diri dengan kemampuan sebagai bekal kehidupan setelah keluar dari panti.

Selain bimbingan kelompok, pembimbing mental dan spiritual PSP

Bhakti Kasih juga memberikan kesempatan bagi setiap warga binaan sosial yang ingin berkonsultasi secara pribadi atas masalah yang dialami warga binaan sosial diluar forum bimbingan kelompok yaitu sesuai kegiatan bimbingan kelompok. Jika warga binaan sosial datang secara pribadi diluar forum, pembimbing mental dan spiritual membantu memberikan informasi positif mengenai kemampuan diri warga binaan sosial ditengah kehidupan sosialnya melalui metode direktif atau memberikan arahan langsung agar aktif dalam memecahkan masalah hidupnya dan menggapai hidup yang lebih baik di masa depan. Metode direktif (bersifat mengarahkan), adalah satu metode yang diberikan dan digunakan bagi klien yang tidak mengerti masalahnya dan mengalami kesulitan dalam memahami dan memecahkannya.(Lutfi, 2008)

Bentuk Problem Focused Coping yang Dilakukan Perempuan Korban KDRT di Panti Sosial Perlindungan Bhakti Kasih Provinsi DKI Jakarta

Korban KDRT memiliki beberapa cara untuk mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah yang dialaminya serta dapat menentukan sendiri cara untuk menghadapi masalahnya sesuai dengan kemampuan dan cara berpikir yang ia miliki, namun perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga selama ini cenderung

menggunakan *emotion focused coping* dalam menghadapi kekerasan yang dialaminya, penggunaan strategi ini cenderung mengungkung mereka dalam situasi kekerasan yang tidak berakhir, maka mereka perlu diberdayakan dengan cara meningkatkan *problem focused coping*, upaya tersebut dapat dilakukan dengan cara membantu mereka untuk melihat penyebab kekerasan secara realistis, merestrukturisasi keyakinan yang salah tentang penyebab kekerasan, serta meningkatkan kesadaran mereka terhadap kesetaraan gender. (Hayati, 2019) *Problem focused coping* merupakan suatu upaya untuk mengurangi *stress* dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru untuk digunakan mengubah situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. Smet menyatakan individu akan cenderung menggunakan strategi ini jika dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. (Chandra, 2017)

Berdasarkan wawancara peneliti, warga binaan sosial PSP Bhakti Kasih memilih untuk berpisah dengan suami dan hidup mandiri agar terlepas dari masalah kekerasan dalam rumah tangga yang dialaminya sehingga mereka dilindungi di PSP Bhakti Kasih, serta melakukan beberapa bentuk strategi *problem focused coping* berupa *active coping*. Menurut Folkman dan Lazarus, *active coping* yaitu

bentuk strategi *problem focused coping* berupa proses pengambilan langkah aktif untuk mencoba menghilangkan stres atau mengurangi dampaknya. Langkah aktif yang diambil oleh warga binaan sosial diantaranya adalah pergi dari rumah setelah bertengkar dengan suami yang tidak bisa mencukupi kebutuhan keluarga dan bekerja di Jakarta untuk hidup mandiri dan mencukupi kebutuhan anaknya seorang diri. Memberanikan diri pergi ke Jakarta dan memilih bekerja secara mandiri tanpa bergantung lagi dengan suami dan mertuanya yang membuat tertekan, pergi dari rumah dan menjauh dari keadaan yang membuatnya tertekan dan mengambil tindakan untuk menjual semua aset bisnisnya agar suami sadar atas perilaku yang membuatnya tertekan selama ini, kemudian memutuskan untuk pergi dari rumah dan bertahan hidup di jalanan dengan menjual balon dan menjadi pemulung bersama anak-anaknya, sehingga ia terlantar dan dibawa Satpol PP untuk Dirujuk ke PSP Bhakti Kasih. (Ingrid, 2020)

Selain hal tersebut, peneliti juga menemukan bahwa pengambilan langkah aktif dapat dipengaruhi oleh pribadinya yang mampu memecahkan masalah secara mandiri dalam hidupnya. Sebagaimana yang diungkapkan Ingrid saat diwawancarai bahwa selama ini ia sudah terbiasa

menghadapi masalah secara mandiri dan tidak banyak bergantung pada orang lain. Keterampilan memecahkan masalah merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi strategi *coping* meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan menghasilkan dan mempertimbangkan alternatif tindakan secara tepat. (Wibowo, 2013) Dengan begitu warga binaan sosial merasa bahwa situasi yang dialaminya dalam rumah tangga sangat membuatnya tertekan, sehingga memutuskan untuk berpisah dengan suami dan yakin akan mampu bertahan hidup secara mandiri tanpa bergantung pada siapapun. Selain itu, langkah aktif yang dilakukan juga dapat dipengaruhi oleh keyakinan dan pandangan positif yang dimilikinya. Sebagaimana yang diungkapkan pula oleh Ingrid bahwa ia selalu optimis dalam memandang segala permasalahan hidupnya. (Ingrid 2020) Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa keyakinan atau pandangan positif sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi strategi *coping* yang menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (*external locus of control*) yang mengarahkan individu pada penilaian ketidak berdayasaan (*helpness*) yang akan

menurunkan kemampuan strategi *coping* tipe *problem focused coping*. (wibowo, 2013) Dalam hal ini warga binaan sosial merasa yakin dan memiliki pandangan positif yang mempengaruhi dirinya melakukan langkah aktif untuk pergi dari rumah dan melanjutkan hidup secara mandiri, ia yakin akan menemukan lingkungan yang lebih baik daripada harus bertahan dengan suami yang terus membuatnya tertekan.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti, warga binaan sosial PSP Bhakti Kasih juga melakukan bentuk *problem focused coping* lain dengan mencari perlindungan dan dukungan sosial atas situasi atau permasalahan rumah tangga yang dialami. Sebagaimana yang dikemukakan oleh seorang WBS bernama Nuraini yang telah melakukan bentuk *seeking social support*. Menurut Folkman dan Lazarus, *seeking social support* yaitu bentuk strategi *problem focused coping* yang digunakan individu untuk mengatasi *stress* dengan cara meminta pertolongan dari orang lain. Pertolongan yang diharapkan dapat berupa materi maupun non materi. Nuraini merasa tidak mampu menahan tekanan rumah tangga yang dialaminya dan meminta saran kepada tetangganya yang kemudian melaporkan kasus rumah tangga Nuraini kepada Dinsos sehingga Nuraini menjadi

warga binaan sosial dan dilindungi di Panti Sosial Perlindungan Bhakti Kasih.(Nuraini, 2020) Bentuk *seeking social support* ini dipengaruhi oleh salah satu sumber kekuatan *coping* berupa keterampilan sosial yang dimiliki Nuraini. Keterampilan sosial meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.(Wibowo, 2013) Dalam hal ini, Nuraini adalah pribadi yang mampu melakukan komunikasi dan bersosialisasi dengan baik kepada tetangga sehingga ia mampu mencari pertolongan dengan mudah kepada orang-orang di sekitarnya.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan teori tersebut, beberapa bentuk *problem focused coping* yang dilakukan warga binaan sosial adalah sebelum mereka berada di panti. Kemudian setelah berada di PSP Bhakti Kasih, warga binaan sosial diberikan banyak pelayanan untuk menenangkan sekaligus mengembangkan kemampuan diri, kemampuan tersebut yang nantinya akan menjadi bekal untuk hidup mandiri setelah keluar dari panti. Salah satu layanan yang diberikan kepada warga binaan sosial adalah layanan bimbingan mental dan spiritual. Layanan bimbingan mental dan spiritual di PSP Bhakti Kasih juga membuat warga binaan sosial semakin sabar, tegar, dan

optimis untuk terus berusaha memperbaiki diri dalam menghadapi masalah setelah keluar dari panti.(Inggrid, 2020) Hal ini sesuai dengan peran dan fungsi pembimbing mental dan spiritual sebagai juru dakwah atau *mubaligh* yang mengemban tugas dalam menyampaikan pesan-pesan ajaran Islam ke tengah-tengah kehidupan manusia, baik dalam bentuk individu maupun kelompok agar diyakini dan diamankan dalam kehidupan sehari-hari, karena bila ajaran islam sudah menjadi pedoman dan pilihan hidup, maka pengaruhnya akan terlihat dalam sikap dan perilaku sehari-hari serta diharapkan dapat membentengi hidup dari berbagai persoalan hidup yang timbul sebagai bagian dari proses perjalanan hidup.(Luthfi, 2008) Warga binaan sosial juga mendapat dorongan dan semangat dari pembimbing mental dan spiritual di panti dan melakukan bentuk *problem focused coping* berupa *planful problem solving*. Menurut Folkman dan Lazarus, *planful problem solving* yaitu bentuk strategi *problem focused coping* yang memikirkan bagaimana cara untuk mengatasi stress, termasuk didalamnya adalah memikirkan suatu strategi untuk bertindak, langkah-langkah apa yang harus diambil, dan bagaimana cara paling baik untuk mengatasi masalah. Melalui bimbingan mental dan spiritual, warga binaan sosial melakukan

planful problem solving dengan berusaha berserah diri memohon petunjuk kepada Allah SWT., dan tetap sabar dengan memikirkan bagaimana cara yang baik untuk menyelesaikan masalah rumah tangganya dan bagaimana strategi untuk melanjutkan kehidupan di masa depan setelah keluar dari panti. (Inggrid, 2020)

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan analisis hasil penelitian, peneliti menarik kesimpulan bahwa bimbingan mental spiritual dapat menjadi salah satu kegiatan yang mendorong mekanisme *problem focused coping* perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga dengan menggunakan metode bimbingan mental dan spiritual secara berkelompok atau *group guidance* dengan menggunakan teknik doa/dzikrullah, teknik ceramah, teknik *bil-mauidzah*, teknik lisan, dan teknik persuasif, serta menggunakan metode direktif apabila warga binaan sosial berkonsultasi secara pribadi diluar forum kelompok. Beberapa metode tersebut dilakukan untuk memberikan dukungan sosial dan menguatkan sumber kekuatan *coping* warga binaan sosial berupa agama dan spiritualitas untuk mendorong mekanisme *problem focused coping* warga binaan sosial PSP Bhakti Kasih yang merupakan perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga.

Sedangkan bentuk-bentuk strategi *problem focused coping* yang dilakukan WBS perempuan korban KDRT di PSP Bhakti Kasih adalah melakukan langkah aktif untuk hidup mandiri, pergi dari rumah dan berpisah dengan suami yang telah melakukan tindakan kekerasan terhadapnya dengan menggunakan *active coping*, *active coping* yang dilakukan itu dipengaruhi oleh pribadi WBS yang merasa yakin akan kemampuannya dalam memecahkan masalah secara mandiri serta keyakinan dan pandangan positif bahwa ia akan menemukan lingkungan yang lebih baik setelah berpisah dengan suami. Selanjutnya, WBS dengan keterampilan sosial melakukan bentuk *seeking social support*, yaitu mencari saran atas permasalahan yang terjadi kepada orang terdekat, sehingga membuat WBS dibawa dan dilindungi di PSP Bhakti Kasih. Kemudian setelah mendapatkan pelayanan selama di panti berupa bimbingan mental dan spiritual, WBS terdorong untuk melakukan bentuk *planful problem solving* yaitu merencanakan strategi kehidupan di masa depan setelah keluar dari panti dengan terus berusaha memikirkan jalan keluar atas masalahnya, berdoa dan berserah diri pada Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, Samsul Munir. 2013. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Catatan Tahunan Tentang Kekerasan Terhadap Perempuan. 2018. *Tergerusnya Ruang Aman Perempuan Dalam Pusaran Politik Populisme*. Jakarta : KOMNAS Perempuan.
- Catatan Tahunan Tentang Kekerasan Terhadap Perempuan. 2019. *Korban Bersuara, Data Bicara Sahkan RUU Penghapusan Kekerasan Seksual Sebagai Wujud Komitmen Negara*. Jakarta : KOMNAS Perempuan.
- Chandra, I Wayan dkk. 2017. *Psikologi (Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa)*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Dewan Ulama Al-Azhar. 1990. *Ajaran Islam Tentang Perawatan Anak (Terj. Alawiyah Abdul Rahman. Child Care in Islam)*. Bandung: Al Bayyan.
- Doe, Mimi dan Marsha Walch. 2001. *10 Prinsip Spiritual Parenting: Bagaimana Menumbuhkan dan Merawat Sukma Anak Anda*. Bandung: Kaifa.
- Efendi, Ferry dan Mahfud. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, Dede Rahmat. 2014. *Bimbingan Konseling (Kesehatan Mental di Sekolah)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kramarae dan Treichler. 1991. *Feminist Dictionary*. Boston: The University of Illinois Press.
- Lembar Fakta Catatan Tahunan KOMNAS Perempuan. 2017. *Labirin Kekerasan Terhadap Perempuan: Dari Gang Rape Hingga Femicide, Alarm Bagi Negara Untuk Bertindak Lanjut*. Jakarta : KOMNAS Perempuan.
- Lutfi, M. 2008. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Penyuluhan Konseling Islam*. Jakarta: Lembaga Penelitian UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Mufidah. 2008. *Psikologi Keluarga Islam Berwawasan Gender*. Yogyakarta: UIN Malang Press.
- Luhulima. 2000. *Pemahaman Bentuk-bentuk Tindak Kekerasan Terhadap Perempuan dan Alternatif Pemecahannya*. Jakarta : Kelompok Kerja Convention Watch Pusat

- Kajian Wanita dan Gender
Universitas Indonesia.
- Poerwandari, E.Kristi. 2011. *Penelitian Perilaku Manusia*. Depok: LPSP3 UI.
- Tim Penyusun Kamus. 1989. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Umam, Khairul dan A. Achyar Aminudin. 1998. *Bimbingan dan Penyuluhan Islam*. Bandung: CV. Pustaka Setia
- Wibowo, Istiqomah dkk. 2013. *Psikologi Komunitas*. Jawa Barat: LPSP3 Fakultas Psikologi UI
- Folkman and Lazarus. *If it Changes it Must be Process: Study of Emotion and Coping During 3 Stage of a College Examination*. Journal of Personality and Social Psychology, Vol.48
- Maisyah dan Yanti. 2016. *Dampak Psikologis Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Kota Jambi*. IAIN Sultan Thaha Saifuddin Jambi : Esencia Vol.17 No.2.
- Nurhayati, Siti Rohmah. 2006. *Peningkatan Kemampuan Menggunakan Problem Focused Coping Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*. Universitas Ahmad Dahlan. diakses di [Http://garuda.risetdikti.go.id](http://garuda.risetdikti.go.id) 31/07/19
- Primadi, Alfiandra. *Hubungan antara Trait Kepribadian Neuroticism, Strategi Coping, dan Stress Kerja*. Jurnal Psikologi Sosial Vol.14 No.3. [Http://pspbhaktikasih.blogspot.com/](http://pspbhaktikasih.blogspot.com/). diakses pada 27/03/19 Pukul 11.55 WIB
- E.Koswara. Bandung: Refika Aditama.
- Darajat, Zakiyah. 1982. *Pendidikan Agama Islam dalam Pembinaan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang.

Bagian ini sengaja dikosongkan