

STUDI KASUS MENGENAI STRATEGI COPING PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG PERNAH MENGALAMI TOXIC RELATIONSHIP

Wa Ode Sitti Israwati
Sri Respati Andamari

Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
Email: israhtumada18@gmail.com

ABSTRAK

Selain memiliki cinta dan dukungan emosional yang positif, suatu hubungan seringkali penuh dengan konflik atau masalah yang dapat menimbulkan emosi negatif. Jika hubungan yang sehat pada dasarnya bersifat dua arah, maka hubungan yang merugikan seringkali bersifat searah. Pada individu yang berada dalam toxic relationship membutuhkan adanya sebuah strategi coping. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi coping yang dilakukan oleh perempuan dewasa awal yang pernah mengalami toxic relationship. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Melalui metode ini, data dikumpulkan menggunakan teknik wawancara dan studi dokumentasi. Pemilihan subjek penelitian menggunakan teknik purposive sampling. Subjek berjumlah tiga orang yang merupakan seorang perempuan dewasa awal dan tiga significant other. Bentuk-bentuk strategi coping yang digunakan dari Folkman, dkk (1986) yaitu problem focused coping yang terdiri dari planful problem solving, confrontative coping, dan seeking social support. Bentuk coping kedua yaitu emotion focused coping yang terdiri dari self controlling, distancing, escape avoidance, accepting responsibility, dan positive reappraisal. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subjek menggunakan strategi coping dalam mengatasi permasalahannya yang terdiri dari problem focused coping yaitu dengan menganalisa masalah yang terjadi dan mencari dukungan dari orang terdekat dan bentuk emotion focused coping yang dilakukan yaitu dengan berfikir sebelum mengambil keputusan, menghindar, menerima kenyataan atas apa yang pernah dialami dan lebih sering beribadah seperti sholat dan berdoa kepada Tuhan.

Kata Kunci: *Perempuan Dewasa Awal, Strategi Coping, Toxic Relationship*

CASE STUDY ON COPING STRATEGIES IN EARLY ADULT WOMEN WHO HAD BEEN TOXIC RELATIONSHIP

Wa Ode Sitti Israwati
Sri Respati Andamari

Department of Psychology, Faculty of Business & Humanities
University of Technology Yogyakarta
Email: israhtumada18@gmail.com

ABSTRACT

Apart from having positive emotional love and support, a relationship is often full of conflicts or problems that can lead to negative emotions. If healthy relationships are inherently two-way, then the adverse relationships are often one-way. Individuals who are in a toxic relationship require a coping strategy. This study aims to determine the coping strategies used by early adult women who have experienced toxic relationships. The method used is a qualitative research method with a case study approach. Through this method, data were collected using interview techniques and documentation study. Selection of research subjects using purposive sampling technique. Subjects totaled three people who were an early adult woman and three significant others. The forms of coping strategies used by Folkman et al. (1986) are problem focused coping which consists of planful problem solving, confrontative coping, and seeking social support. The second form of coping is emotion focused coping which consists of self controlling, distancing, escape avoidance, accepting responsibility, and positive response. The results of this study indicate that the three subjects used coping strategies in overcoming their problems, which consisted of problem focused coping, namely by analyzing the problems that occurred and seeking support from the closest people and the form of emotion focused coping, namely thinking before making decisions, avoiding, accepting reality. for what has been experienced and more often worship such as praying and praying to God.

Keywords: Coping Strategy, Early Adult Women, Toxic Relationship