

Coping Stress pada Mahasiswa yang Menjalin Hubungan Posesif ***Coping Stress in College Students in Possessive Relationships***

Laila Nur Syafitri

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: laila.19185@mhs.unesa.ac.id

Riza Noviana Khoirunnisa

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui strategi coping stress pada mahasiswa yang menjalin hubungan posesif dengan pasangannya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Analisis yang digunakan adalah analisis tematik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setiap responden memiliki cara yang berbeda menghadapi pasangan posesif. Setiap responden memiliki permasalahan keposesifan pasangan yang berbeda. Dengan berbagai masalah yang dilalui responden, responden mampu membuat strategi yang efektif dalam mengatasi stress yang datang dalam hubungan responden. Pengalaman-pengalaman permasalahan yang terjadi, menjadi sebuah tinjauan untuk mengatasi permasalahan kedepannya. Hubungan posesif didasari pada ketidakpercayaan pasangan pada responden. Responden mampu mengatasi keposesifan pasangan dengan berbagai cara yang telah responden pikirkan sebelumnya dan efektif.

Kata kunci : *Coping Stress, Posesif*

Abstract

The research aims to determine the coping stress strategies of students who are in a possessive relationship with their partners. The method used in this research is qualitative with a case study approach. The analysis used is thematic analysis. The results of this study showed that each respondent had a different way of dealing with possessive partners. Each respondent has different possessiveness problems with their partner. With various problems faced by the respondents, they were able to create effective strategies to overcome the stress that arises in their relationship. The experiences of the problems that occurred became a review to overcome future problems. Possessive relationships are based on the partner's distrust of the respondent. Respondents were able to overcome their partner's possessiveness in various ways that they had thought of before and were effective.

Key word : *Coping Stress, Possesive*

Article History

Submitted : 27-06-2023

Final Revised : 04-07-2023

Accepted : 04-07-2023



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

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Hubungan posesif merupakan hubungan yang ramai diterapkan oleh dewasa awal yang mana hubungan asmara dengan kekasih menjadi sebuah hal yang penting bagi seseorang. Kebanyakan pada masa dewasa awal menganggap bahwa hubungan asmara dengan lawan jenis merupakan hal yang sangat di idam-idamkan. Maka sebab itu kebanyakan seseorang pada masa ini sering kali mengalami hubungan yang posesif. Menurut Erikson dalam tahapan psikososial, mahasiswa atau individu pada masa dewasa awal berada dalam tahapan keintiman vs isolasi yang mana dalam hal ini individu cenderung memunculkan komitmen dalam relasi yang bermakna dengan pasangan (Santrock, 2012). Menurut Minauli (2016) Posesif adalah adalah suatu sikap yang ditunjukkan untuk mengontrol kehidupan atau mendominasi sesuatu atau seseorang dan rasa ingin memiliki pasangan secara berlebihan. Sikap ini dapat berupa tindakan pasif seperti perasaan tidak senang dan kesal sampai tindakan agresif seperti menyerang pasangan. Kebanyakan perilaku posesif yang terjadi adalah membatasi ruang lingkup pertemanan pada pasangan, mudah cemburu dengan hal yang terbilang sepele, merasa bahwa pasangan miliknya, dan rasa takut kehilangan yang berlebihan.

Menurut Minauli (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku posesif adalah; terlalu bergantung pada pasangan, rasa tidak aman atau insecurity, rasa kepemilikan, takut kehilangan pasangan, kurangnya kepercayaan pada pasangan dan pengalaman dari masa lalu. Dari beberapa faktor tersebut pemicu munculnya hubungan posesif ketika sedang menjalani hubungan. Setiap individu memiliki pandangan tersendiri terkait perilaku posesif. Tidak sedikit orang mengatakan bahwa perilaku pasangan posesif merupakan hal yang positif, karena merasa diperhatikan, merasa bahwa dirinya ada yang melindungi, merasa menjadi prioritas dan mengingatkan ketika ada hal-hal yang kurang bagus dalam melakukan sesuatu. Dan banyak yang mengatakan bahwa perilaku posesif merupakan hubungan yang negatif atau buruk, karena merasa bahwa pasangan yang mendominasi dalam berbuat sesuatu, merasa bahwa ruang geraknya dibatasi, menaruh curiga berlebih, dan merasa terintimidasi oleh pasangan sendiri. Pandangan negatif pada perilaku posesif itu berpotensi membuat pasangan menjadi stress, depresi, atau merasa terintimidasi. Maka sebab itu pasangan harus mempunyai strategi coping stress yang efektif.

Coping merupakan suatu strategi dalam mengatasi permasalahan yang timbul dalam kehidupan individu (Lazarus, 1984). Definisi *coping stress* menurut Lazarus & Folkman (1984) adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi *stressfull*. Dalam sebuah hubungan posesif, maka ada pasangan yang mendominasi melakukan perilaku posesif dan pasangan yang netral (tidak melakukan perilaku posesif). Hubungan posesif selalu condong ke arah hal yang negatif, sebab hubungan posesif menjadi pemicu melakukan perilaku posesif seperti kekerasan dalam hubungan, memojokkan pasangan, mengintimidasi pasangan dan perilaku *abusive* lainnya.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa strategi *coping stress* berpengaruh dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang ada pada hubungan posesif. Penelitian yang dilakukan oleh Taft, Dkk (2011) Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *coping stress* dapat membuat individu mengembangkan cara berpikir dan mengatasi permasalahan dengan tepat di dalam hubungannya. Dalam penelitian Kelley, Dkk (2015) Penelitian ini berhasil mengungkapkan empat strategi *coping stress* dalam menyelesaikan konflik dengan pasangan. Penelitian yang dilakukan oleh Aziz (2018) menghasilkan bahwa strategi *coping* yang efektif mampu membuat individu memilih langkah yang tepat dalam menyelesaikan permasalahan di hubungannya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Putriana (2018) menghasilkan bahwa strategi *coping stress* tiap individu dalam menghadapi perilaku pasangannya berbeda-beda. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Safitri & Arianti (2019) Hasil penelitian ini yaitu mengungkapkan beberapa strategi efektif yang membantu membuat

seseorang mempertahankan hubungan seperti melakukan inspeksi diri dengan komunikasi antar pasangan dari hati ke hati.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa menentukan *coping stress* yang tepat sangat diperlukan dalam menghadapi permasalahan yang muncul dalam hubungan posesif. Adanya perbedaan *coping stress* yang dilakukan setiap individu, membuat peneliti tertarik ingin melakukan penelitian mendalam tentang fenomena tersebut. Pentingnya meneliti hubungan posesif, karena keposesifan pasangan bisa berdampak pada kualitas hubungan individu. Selain itu, keposesifan pasangan merupakan awal mula adanya permasalahan yang lebih besar seperti hubungan yang *toxic* dan kekerasan dalam hubungan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode kualitatif merupakan metode penelitian yang terfokus pada gejala, realita atau fakta yang ada dalam permasalahan sosial atau kemanusiaan (Conny, 2010). Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus. Studi kasus merupakan bagian dari sebuah metode penelitian kualitatif yang mendalami suatu kasus yang spesifik dengan melibatkan beberapa informasi (Conny, 2010). Studi kasus juga dapat diartikan sebagai suatu metode penelitian yang mengeksplorasi suatu kasus dengan terperinci (Creswell; Conny, 2010). Alasan peneliti menggunakan pendekatan studi kasus adalah untuk memperoleh data yang lebih mendalam tentang topik yang diangkat menjadi penelitian. Jenis studi kasus yang digunakan oleh peneliti adalah instrumental. Menurut Carla (2008) Studi kasus instrumental adalah salah satu jenis studi kasus yang meneliti topik tertentu dengan mendalam. Pada studi kasus instrumental ditujukan untuk meneliti lebih dalam dan membuktikan korelasi penelitian sebelumnya yang sudah ada.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan mahasiswa dengan rentan usia 18-25 Tahun yang mana pada usia tersebut masuk dalam kategori dewasa awal yang cenderung mengalami hubungan posesif. Karena menurut Erikson dalam tahapan psikososial cenderung memunculkan komitmen dalam relasi yang bermakna dengan pasangan. Berjenis kelamin perempuan, karena peneliti ingin membatasi hanya pada populasi tertentu untuk menghindari bias yang tidak relevan dengan tujuan penelitian. Menjadi korban dari pasangan yang posesif dan masih melanjutkan hubungan, dikarenakan pada penelitian ini ingin melihat bagaimana strategi coping yang dimiliki oleh korban dari pasangan yang posesif sehingga sampai bertahan pada hubungannya saat ini. Dalam studi pendahuluan yang sudah dilakukan terhadap responden F (perempuan), (21 Tahun), disimpulkan bahwasanya stress yang sering ia alami berasal dari hubungannya dengan kekasihnya. Kerap kali, responden mengatakan bahwa ia selalu dibatasi perihal pertemanannya dengan lawan jenis oleh pasangannya, bukan hanya hal itu saja, responden juga harus selalu mengabari kepada pasangan jika hendak keluar dan selalu meminta foto disekitar responden. Bahkan, tak jarang responden bertengkar dengan pasangannya karena masalah yang menurut responden sepele dan tidak perlu dibesar-besarkan. Sama halnya dengan responden kedua yakni I (perempuan), (21 Tahun), pada wawancara singkat yang dilakukan bahwa pemicu stress juga berasal pada hubungan asmaranya. Responden mengatakan bahwa pasangannya selalu melarangnya untuk tidak merespon pesan dari teman lawan jenisnya, responden I juga mengatakan bahwa dirinya selalu diajak pasangannya untuk menikah padahal responden merasa bahwa dirinya masih belum siap. Pada responden yang terakhir, yakni D (perempuan), (20 Tahun), juga mengatakan hal yang sama dengan responden pertama. Responden dibatasi oleh pasangannya saat berinteraksi dengan lawan jenis, bahkan tak jarang responden bertengkar karena responden merespon chat dari lawan jenis yang hanya membalas

status yang dibuatnya pada akun media sosialnya. Setelah diamati lagi, pada ketiga responden masih berusaha bertahan dengan hubungan asmaranya dengan dalih bahwa responden-responden tersebut masih mencintai pasangan mereka dan merasa bahwa larangan dari pasangan mereka merupakan hal yang baik untuk dirinya dan hubungannya.

Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, peneliti memilih menggunakan teknik pengumpulan dengan metode wawancara. Alasan peneliti menggunakan teknik wawancara adalah ingin menggali lebih dalam tentang topik yang diangkat dalam penelitian. Dan dalam tinjauan penelitian kualitatif, teknik ini sangat efektif dalam menggali lebih dalam dan rinci tentang sebuah kasus yang ingin diteliti. Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi-terstruktur dengan pedoman wawancara. Dengan adanya pedoman wawancara, agar memudahkan peneliti menanyakan apa yang akan dikaji dan digali, serta pembahasan tidak keluar dari tema penelitian. Dengan digunakannya wawancara semi-terstruktur, akan membuat responden penelitian menjadi lebih santai seperti hanya mengobrol dengan teman dekat. Sama dengan yang diungkapkan Sugiyono (2015) bahwa wawancara semi-terstruktur membuat responden lebih bebas dan santai dalam menjawab beberapa pertanyaan yang ditanyakan oleh peneliti dengan tujuan bahwa mencari pokok permasalahan yang lebih dalam daripada wawancara terstruktur.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis tematik. Analisis tematik merupakan analisis pemilihan atau pengkategorian terhadap makna-makna yang dibalik sumber data yang telah dikumpulkan. Creswell (2018) mengungkapkan langkah-langkah dalam menganalisis sebuah data menggunakan analisis tematik, yaitu; mempersiapkan data dengan cara mengolahnya terlebih dahulu untuk melanjutkan analisis, membaca keseluruhan data dengan berulang kali, melakukan coding pada sumber data, mengkategorikan tema yang sesuai dengan pengkodean kemudian menganalisis, menulis ulang hasil dari pengkodean dan disajikan dalam bentuk deskripsi terhadap tema yang sudah dikategorikan, membuat interpretasi dari sumber data yang sudah diolah.

HASIL

Setiap responden telah melakukan proses wawancara dengan peneliti. Setelah mengambil data, peneliti kemudian menyusun transkrip wawancara dan ditemukan beberapa keposesifan yang dilakukan pasangan pada ketiga responden. Kemudian peneliti melakukan pengkodean. Penelitian memperoleh hasil dua tema utama, yaitu; (a) *Problem Focused Coping*, dan (b) *Emotional Focused Coping*.

a.1. Seeking Informational Support

Seeking informational support merupakan sebuah upaya individu untuk mengurangi stress dengan cara mencari informasi atau saran dari orang terdekat. Upaya ini dilakukan ketika individu merasa bahwa dirinya tidak memiliki informasi yang cukup tentang permasalahan yang membuat stress dan mendapatkan informasi secara utuh agar individu mampu mengatasi permasalahan. Sama seperti yang dilakukan oleh ketiga responden dalam mengatasi keposesifan pasangannya. Berikut analisis berdasarkan data yang diperoleh.

Pada responden Fifi meminta saran kepada temannya atas permasalahan yang sedang terjadi dalam hubungan asmaranya. Pastinya respon yang diberikan oleh temannya ini beragam. Ada yang support dengan cara memberi masukan yang halus, ada juga yang acuh

karena merasa muak dengan permasalahan yang di ceritakan oleh Fifi. Ada beberapa dari temannya menentang hubungannya dengan sang kekasih, namun Fifi hanya mendengarkan ocehan temannya.

[...] berupa saran agar tidak segan-segan meninggalkan hubungan yang posesif jika ingin mental saya sehat dan lebih bebas dalam kehidupan sehari-sehari tanpa ada larangan yang berlebihan. F-R1-B53-57

Begitu juga dengan respon yang di dapatkan oleh responden Ila. Ila mengungkapkan bahwa menerima beberapa tolakan dari orang terdekat untuk menyudahi hubungannya dengan sang kekasih. Sama halnya dengan responden pertama, Ila hanya bergeming dan memutuskan untuk tidak mendengarkan beberapa ocehan dari orang terdekatnya.

[...] Ya, beragam sih tanggapan e. Kadang support, kadang juga ga support. Mesti iku ibukku kadang mengalihkan pembahasan lek semisal aku bahas masalah ambe pasangan. Kadang yo di nasehati. Lek ambe temenku tadi wes iso ditebak lek aku nanti pasti diomongi kongkon mutusno. I-R2-B81-86

Berbeda halnya dengan respon yang diberikan oleh teman dari responden Dina. Banyak sekali respon positif dan mendukung hubungan Dina dengan kekasih. Beberapa teman dari Dina mengatakan bahwa hal tersebut adalah hal yang sangat wajar. Bila Dina ingin bepergian dengan teman lawan jenisnya, maka beberapa dari temannya akan mengatakan bahwa hal tersebut akan membuat sang kekasih marah dan wajar apabila pasangan Dina melarang Dina bepergian dengan teman lawan jenis.

[...] Respon positif e iku ya koyok misal “han aku wingi lo kate metu ambe cowo iku gaole ambe pacarku”, terus Jihan ngomong “yo ngunu iku awamu seng salah, jelas pacarmu ga ngoleh i” malah nyeramah i aku. D-R3-B48-51

a.2. *Confrontive Coping*

Confrontive coping merupakan sebuah upaya dalam *coping stress* yang melibatkan cara langsung dalam menghadapi permasalahan dengan menggunakan cara yang konfrontatif. Upaya ini biasanya dilakukan ketika individu merasa bahwa stressor tersebut membutuhkan upaya yang langsung. Ketiga responden menerapkan strategi dalam mengatasi keposesifan pasangan. Strategi yang digunakan dalam setiap responden berbeda. Perlunya analisis sebelum melakukan beberapa strategi dalam menerapkan penyelesaian masalah guna untuk meminimalisir dampak buruk yang terjadi dalam pasangan. Berikut analisis dari data yang sudah diperoleh.

Responden Fifi mengungkapkan bahwa tergantung permasalahan yang sedang terjadi didalam hubungan. Fifi menyelesaikan permasalahannya dengan berdiskusi atau komunikasi dengan pasangan terhadap permasalahan tentang posesif yang dilakukan pasangannya, Fifi memperingatkan pasangannya untuk tidak menjadi pasangan yang posesif dan menerima konseskuensi yang diberikan oleh Fifi.

[...] Penyelesaian hubungan saya tergantung permasalahan yang terjadi. Kalau mengenai hubungan posesif ini saya menyelesaikannya dengan berdiskusi bahwa saya tidak ingin diperlakukan seperti ini. Beberapa peringatan dan konsekuensi juga saya terapkan dalam hubungan saya. F-R1-B72-76

Responden Ila juga membicarakan permasalahan kepada pasangan. Ila mencoba menyelesaikan permasalahan dengan komunikasi dua arah.

[...] Aku cerita seng tak rasakan ke pasangan iku mek tentang masalahku mbek dia tok. I-R2-B327-328

Responden Dina mengatakan bahwa penyelesaian masalah tergantung pada seberapa besar permasalahan yang terjadi. Pada saat dia dalam keadaan yang baik dan dalam *mood* yang baik. Maka ia akan menyelesaikan dengan komunikasi dua arah.

[...] Tergantung permasalahan e opo (tertawa). Disaat aku lagi ga cape terus ada masalah dalam hubungan aku bakal menyelesaikan dengan komunikasi 2 arah. D-R3-B79-81

a.3. *Planful Problem Solving*

Planful problem solving merupakan upaya yang membutuhkan keterampilan pemecahan masalah yang efektif dan upaya cadangan yang terstruktur. upaya ini dilakukan ketika individu merasa bahwa stressor memerlukan beberapa keterampilan dalam menyelesaikan permasalahan. Dalam artian bahwa responden memerlukan beberapa strategi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam hubungan terutama keposesifan pasangan. Dua responden mampu memikirkan beberapa alternatif untuk penyelesaian permasalahan dan satu responden memilih untuk acuh karena sudah lelah dengan pasangan. Berikut analisis dari data yang sudah diperoleh.

Responden Fifi mengungkapkan bahwa ia memiliki 3 opsi penyelesaian masalah disetiap permasalahan yang sedang terjadi. Jika dirasa Fifi tidak bisa menyelesaikan permasalahan dengan 3 opsi tersebut, maka ia meminta pasangannya untuk menyudahi hubungan. Fifi mengungkapkan bahwa hubungan dilandasi oleh kepercayaan dua belah pihak, jika salah satu meragukan kepercayaan atau bahkan tidak ada rasa percaya lebih baik jika hubungannya diakhiri.

[...] Kalau memang dengan cara diatas tidak lagi bisa efektif, langkah paling terakhir yaitu dengan menyudahi hubungan tersebut. Karena hubungan dibangun atas saling percaya, jika dalm hubungan sudah tidak ada rasa percaya, maka lebih baik untuk diakhiri. F-R1-B141-146

Reponden Ila mengungkapkan bahwa jika dia mempunyai beberapa opsi dalam menyelesaikan permasalahan. Jika Ila mood-nya sedang tidak baik, maka ia akan mendiamkan pasangannya. Karena Ila merasa bahwa dirinya memang tidak bersalah dalam permasalahan yang terjadi. Apabila mood-nya sedang baik, maka Ila akan mengkomunikasikan dan menanyakan apa yang terjadi dan permasalahan apa yang membuatnya menyalahkan Ila. Respon pasangannya adalah diam dan tidak bergeming, sampai Ila sudah lelah dan memilih untuk ikut marah kepadanya.

[...] Iyo tapi paling sering e aku seng meneng i dia, wong aku ga salah kok disalah salahno. Tapi lek mood ku lagi baik ya tak takoni pelan-pelan dan nanya ada apa. Tapi yo ngunu-ngunu ae response ga di gubris sampek aku seng pegel akhire aku seng ngamok nang dia. I-R2-B169-173

Responden Dina juga mengungkapkan jika ia memiliki 2 opsi. Dina mengatakan bahwa kalau permasalahannya tidak bisa dikomunikasikan, maka langkah selanjutnya adalah break untuk mengintropeksi diri sendiri.

[...] Selain komunikasi, yo break. D-R3-B133

b.1. *Seeking Informational Support*

Seeking informational support merupakan upaya yang membutuhkan orang terdekat dalam mencari dukungan dalam mengatasi stressor. Upaya ini bertujuan untuk mengekspresikan emosi-emosi serta dukungan untuk memperoleh rasa tenang dan aman. Dalam hal ini individu akan mencari pemahaman dari orang lain. Hal ini dilakukan responden ketika kesulitan mengatasi permasalahan yang timbul dalam hubungan. Dalam penerapannya, individu akan cenderung meminta respon positif dari orang terdekat dan mampu memberikan alternatif dalam upaya mengatasi stressor individu. Dengan demikian,

responden dapat mengurangi rasa cemas atau depresinya serta meningkatkan kualitas hidupnya secara keseluruhan. Berikut analisis dari data yang sudah diperoleh.

Responden Fifi mengungkapkan bahwa dirinya seringkali meminta bantuan, dukungan dan saran pada teman terdekatnya. Ia selalu meminta saran kepada temannya untuk diterapkan ke dalam permasalahan yang terjadi, atau hanya sekedar referensi saja.

[...] Iya saya juga meminta bantuan kepada teman saya supaya diberikan saran dalam menghadapi hubungan. F-R1-B214-215

Responden Ila mengatakan bahwa dirinya kerap kali bercerita tentang permasalahan yang terjadi dalam hubungannya, namun Ila hanya ingin didengarkan saja bukan meminta saran. Namun, orang terdekatnya memberi saran hanya saja, Ila hanya mendengarkan saran tersebut. Ila bilang bahwa yang menjalani hubungan adalah dirinya, maka ia mau memakai saran atau tidak tergantung pada dirinya. Kebanyakan saran yang masuk, tidak digunakan oleh Ila.

[...] Engga se, selama ini mereka ngasih saran tapi ga tak pake. I-R2-B275-276

Yang terjadi pada responden Dina ialah Dina terkadang meminta saran pada teman terdekatnya. Ketika Dina sudah mendapatkan beberapa saran dari teman dekatnya. Dina akan mengatasi permasalahan berdasarkan tinjauan saran yang diberikan oleh teman terdekatnya.

[...] kadang iku minta saran ke teman terdekat menurut mereka itu gimana nah nanti tak analisis mane. D-R3-B125-127

b.2. *Distancing*

Distancing merupakan salah satu aspek dalam *coping stress*, serta merupakan upaya individu dalam menghadapi stressor dengan cara menghindari dari situasi yang membuatnya stress. Upaya ini seringkali dilakukan dengan cara menghindari kontak fisik dengan orang lain, menunda kegiatan atau pekerjaan. Responden mengatasi permasalahan namun tidak langsung mengatasi sumber permasalahan. Ketiga responden lebih memilih untuk menghindari sesaat dari permasalahan untuk membuat pemecahan permasalahan yang lebih baik dan efektif. Berikut analisis dari sumber data yang telah diperoleh.

Responden Fifi mengungkapkan bahwa dirinya tidak terlalu sering menghindar jika sedang terjadi permasalahan dalam hubungannya. Fifi mengungkapkan pernah pada saat itu Fifi menghindari pasangannya selama 3 hari tidak bertegur sapa dan tidak berkabar. Dikarenakan Fifi sangat muak dengan pasangannya yang kurang bisa diajak komunikasi dua arah untuk menyamakan persepsi membahas tentang keposesifan pasangan.

[...] Kalau untuk menghindari permasalahan yang ada tidak terlalu sering, tapi tetap pernah menghindarinya. Paling lama selama 3 hari. F-R1-B194-196

Responden Ila mengungkapkan bahwa sebenarnya dia tidak ingin menghindar dari permasalahan, namun pasangannya memilih untuk mendinginkan Ila atau yang biasa disebut dengan silent treatment. Sehingga Ila sudah kesal dengan pasangan dan memilih untuk membiarkan pasangannya dan pasti nanti akan menghubungi Ila lagi.

[...] Gimana ya. Aku bukan menghindar tapi aku males ae nek misal aku bahas terus de e mek ngeread pesanku tok. Kan capek ya. Mending aku gausa lapo-lapo nanti lak dia balek dewe. I-R2-B258-261

Berbeda halnya dengan responden Dina. Dina mengatakan bahwa dirinya sering sekali menghindar dari permasalahan dengan pasangannya. Tergantung permasalahan yang terjadi dalam hubungannya. Jika komunikasi dua arah tidak menjadi solusi yang tepat, maka Dina lebih memilih untuk menghindari permasalahan tersebut. alasan ia menghindar

dikarenakan tidak ingin terlalu memikirkan apa yang sedang terjadi dan Dina lebih memilih bermain dengan teman-temannya.

[...] Sering. Sedang lah mbak. D-R3-B182

b.3. *Escape Avoidance*

Escape avoidance merupakan upaya yang dilakukan individu untuk menghindari permasalahan atau memikirkan tindakan negatif. Hampir sama dengan *distancing*, namun bedanya adalah dalam penerapannya *escape avoidance* akan mengalihkan permasalahan dan tidak ingin memikirkan permasalahan dengan berlarut-larut. Dan *escape avoidance* dalam penerapannya adalah memikirkan hal negatif namun jarang untuk direalisasikan karena beberapa hal yang membuat individu bertahan dalam keadaan tertentu. Berikut analisis dari sumber data yang sudah diperoleh.

Responden Fifi memikirkan ingin menyudahi hubungannya dengan pasangan jika dirasa keposesifan itu mengganggu Fifi dalam bersosialisasi dengan teman-temannya. Memilih tidak menghubungi dan memutuskan hubungan dengan pasangannya.

[...] Iya pernah sempat memikirkan hal jelek seperti meninggalkan pasangan saya dan memilih untuk tidak menghubunginya. F-R1-B219-221

Sama dengan responden Fifi, Ila juga memikirkan untuk memutuskan dengan hubungannya jika ia merasa bahwa dirinya sudah cukup lelah dan muak dengan sikap pasangannya.

[...] sering banget kepikiran buat udahan. I-R2-B280-281

Sama dengan kedua responden diatas, Dina juga sering berpikiran ingin memutuskan hubungan dengan pasangannya. Dan Dina ingin menghubungi kembali teman-teman lawan jenis yang sengaja ia abaikan demi pasangan agar tidak marah dan cemburu.

[...] Putus mbak ambe ngerespon chat temen cowokku. D-R3-B202

b.4. *Self Control*

Pada tahap ini, upaya individu beragam dalam mengontrol diri mereka agar tetap dalam kesadaran dan dengan emosi yang terkendali.

Pada responden Fifi mengungkapkan bahwa pada masa awal berhubungan dengan pasangannya, Fifi masih belum bisa mengontrol diri dan emosi dengan baik. Namun, seiring berjalannya waktu, Fifi mulai bisa mengontrol diri dan emosi dengan baik dikarenakan beberapa pengalaman permasalahan membuatnya mampu mengontrol emosi dengan baik.

[...] Kalau masih di awal hubungan saya masih sering tidak bisa mengontrol emosi, tetapi semakin kesini saya mulai bisa mengontrol emosi saya. F-R1-B256-258

Para responden Ila mengungkapkan bahwa dirinya cukup dan mampu mengontrol diri dan emosi jika moodnya baik. Namun, Ila jika menjumpai permasalahan Ila akan cenderung lebih cuek dengan pasangan maupun orang lain. Ila akan memikirkan dirinya sendiri dan tidak ambil pusing dengan permasalahan yang terjadi dengan pasangannya.

[...] Bisa, mayan sih kalo moodku lagi baik. I-R2-B310

Responden Dina juga mengungkapkan hal yang sama dengan kedua responden diatas. Dina juga mengungkapkan bahwa dirinya mampu mengontrol emosi yang muncul dengan baik. Dan dia tidak bertindak ingin memutuskan pasangannya jika *mood*-nya dalam keadaan baik.

[...] Masih bisa, ga bertindak sejauh iku. D-R3-B354

b.5. *Accepting Responsibility*

Penerimaan tanggung jawab merupakan aspek dan upaya dalam *coping stress* yang membuat individu mengakui kesalahan dan kesadaran diri sendiri atas permasalahan yang terjadi. Upaya ini melibatkan keterampilan dalam pengendalian diri dalam situasi stressful

dan dampak yang ditimbulkan dalam permasalahan yang terjadi. Upaya ini mampu membuat individu melihat dari sudut pandang lain tentang permasalahan yang sedang terjadi. Dan individu mampu menemukan beberapa penyelesaian yang lebih efektif dari sebelumnya, dengan menerima setiap konsekuensi yang akan didapat apabila menerapkan beberapa cara lain dalam menghadapi situasi stressful. Berikut analisis dari sumber data yang telah diperoleh.

Pandangan yang muncul dalam benak Fifi ketika dihadapkan sebuah permasalahan adalah permasalahan merupakan hal yang sangat wajar dalam hubungan, dan Fifi juga mengungkapkan bahwa jika hubungan tidak ada permasalahan. Maka hubungan tersebut menjadi masalahnya.

[...] Permasalahan yang muncul dalam hubungan merupakan hal yang wajar. Karena jika dalam hubungan tidak ada permasalahan, maka hubungan itulah yang menjadi masalahnya. F-R1-B332-335

Responden Ila mengungkapkan bahwa dirinya tidak mempunyai pandangan apa-apa terhadap permasalahan yang sedang terjadi dalam hubungannya. Karena menurut Ila, permasalahan dihubungannya hanya itu-itu saja.

[...] Permasalahan dihubungan ku itu mek iku-iku ae. Jadi ya wes aku ga punya pandangan opo-opo se. I-R2-B232-233

Responden Dina mengungkapkan bahwa ia mampu memandang permasalahan yang terjadi dengan sudut pandang lain itu ketika Dina sedang berselancar di sosial media dan menemukan kata-kata yang sama dengan permasalahan yang dialaminya. Cara pandang Dina berubah ketika melihat konten yang ada di media sosial.

[...] Oh kadang onok kalimat seng menampar teko siapapun iku. Misal pas lagi scroll tiktok terus nemu permasalahan seng related ambe aku pas posisi iku, ngunu iku baru aku sadar lek misal oh seng salah aku, oh aku kudu ngene. Ngunu jadiya iku maeng mbak. Kadang memang cara pandang ku berubah tentang permasalahan iku maeng ya teko sosmed. D-R3-B325-333

b.6. *Positive Reappraisal*

Positive reappraisal merupakan upaya individu memandang permasalahan dan mampu mengambil sisi positif yang disebabkan oleh situasi stressful tersebut. Upaya ini melibatkan keterampilan dalam pengambilan poin positif terhadap permasalahan. Dalam konteks *positive reappraisal*, individu akan dilatih secara emosional dengan pengambilan poin positif dari permasalahan dan dalam upaya ini mampu mengurangi stress yang dialami individu dan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Berikut merupakan analisis dari sumber data yang sudah diperoleh.

Responden Fifi mengungkapkan bahwa dirinya mampu menyelesaikan hubungan dengan baik tanpa menggunakan opsi mengakhiri hubungan dengan pasangan. Fifi merasa lebih dewasa dengan adanya permasalahan tersebut. karena menurutnya pasangannya juga ingin dimengerti dan Fifi mencoba melihar dari sudut pandang dari pasangannya. namun, terkadang Fifi juga merasa kualahan saat memikirkan sisi positif dari keposesifan pasangannya.

[...] Saya akan lebih bisa lebih dewasa untuk memikirkan penyelesaian dengan baik tanpa menggunakan opsi untuk mengkhiri hubungan. F-R1-B229-231

Responden Ila mengungkapkan bahwa dirinya tidak dapat mengambil sisi positif dari permasalahan yang sering terjadi dalam hubungannya. Dan Ila juga mengatakan bahwa memang Ila tidak bisa mengambil sisi positif atau sudut pandang positif dari permasalahannya. Karena menurutnya, perilaku keposesifan pasangannya merupakan hal yang tidak dibenarkan.

[...] Gaada si. Ya gimana memang aku gabisa berpikir positif. I-R2-B291

Responden Dina mengungkapkan bahwa dirinya mampu mengambil sisi positif dari keposesifan pasangannya. Sisi positif yang dapat Dina ambil dari keposesifan pasangannya yaitu menjadi wanita yang menutup aurat dan menjaga kehormatan dirinya sebagai perempuan. Karena menurutnya juga ada baiknya dari keposesifan pasangannya.

[...] He em ada. Kadang dia ga ngebolehin aku nyelempangin kerudung karena menonjol dan aurat, terus lek nggae pakaian ketat iku ya lek tak delok-delok nggarai ga PD. Terus aku yo iso ambil positif teko de e seng ngelarang aku main ambe temen cowokku iku ben ga nggarai salah paham terus juga ben jaga nama baikku juga seh mbak. D-R3-B221-227

PEMBAHASAN

Teori milik Menurut Lazarus & Folkman (1984) akan menjadi dasar teori dalam strategi *coping stress* kemudian yang nanti akan dikaitkan dengan hasil temuan dalam penelitian. Pada ketiga responden yang menjalin hubungan posesif memiliki strategi *coping stress* yang berbeda-beda dan pandangan pada permasalahan yang berbeda-beda. Permasalahan yang dialami oleh ketiga responden juga beragam dan berbeda, namun bisa ditarik kesimpulan bahwasannya ketiga responden dalam hubungan posesif dengan kriteria yang sudah dipaparkan. Adapun tahapan strategi coping stress milik Lazarus & Folkman adalah *problem focused coping, emotional focused coping*.

1. *Problem Focused Coping*

Pada bagian ini responden mencari upaya untuk mengatasi permasalahan dalam hubungan secara langsung dengan mempertahankan atau mengubah sudut pandang untuk penyelesaian masalah yang akan dihadapi. *Problem focused coping* adalah strategi coping yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah atau situasi stresor yang dihadapi. Strategi ini melibatkan upaya aktif untuk mengubah situasi dengan menggunakan sumber daya yang tersedia dan memecahkan masalah secara konstruktif. Menurut Putriana (2018) dalam bagian *problem focused coping* terdapat beberapa bagian didalamnya yaitu; mencari dukungan informasi, penerimaan permasalahan, pencarian pemecahan masalah, dan menganalisa permasalahan yang muncul. Pada bagian ini, responden mempunyai strategi tersendiri dalam menyelesaikan permasalahan dalam hubungan terutama tentang keposesifan pasangan. Upaya-upaya yang dilakukan responden dalam mengatasi stressor yang sedang dihadapi menggunakan sumber daya yang ada dan meninjau dari pemecahan permasalahan sebelumnya. Ketiga responden mampu mengatasi keposesifan pasangannya dengan cara mencari informasi kepada orang terdekat mengenai permasalahan yang terjadi hanya sebagai referensi.

Responden mampu mengatasi langsung dengan tindakan penyelesaian menghadapi pasangan yang posesif dengan menganalisis permasalahan dan langkah yang seharusnya diambil. Ketiga responden juga mampu mengatasi permasalahan dengan cara yang sistematis dan terorganisasi dengan cara memikirkan opsi lain pemecahan permasalahan dan menganalisis apakah permasalahan tersebut tepat jika menggunakan strategi yang lain.

Hal ini sama dengan *grand theory* milik Lazarus & Folkman (1984) menyelesaikan masalah atau mengubah situasi stresor secara aktif. Strategi ini melibatkan pemecahan masalah dengan mencari solusi alternatif, melakukan perencanaan tindakan konkrit, serta mencari informasi tambahan agar dapat memahami situasinya dengan lebih baik. Lazarus & Folkman juga menyatakan bahwa strategi *problem focused coping* cocok

digunakan pada situasi yang bisa diatasi atau diperbaiki oleh responden. Dalam hal ini, responden akan berusaha untuk mengubah faktor-faktor eksternal seperti lingkungan atau kondisi sosial dalam upaya mengatasi masalah.

2. *Emotional Focused Coping*

Emotional focused coping adalah strategi coping yang bertujuan untuk mengatasi stres atau masalah dengan memperbaiki respons emosional terhadap situasi tersebut. Strategi ini melibatkan pengaturan dan ekspresi emosi, serta perubahan persepsi individu atas situasi yang dihadapi. Pada bagian ini responden berupaya mengurangi emosi negatif yang ditimbulkan dari permasalahan yang terjadi dalam hubungan. Responden mampu mengelola emosi-emosi yang muncul dan mencari upaya untuk meredakan emosinya. Pada tahapan ini, responden mengatasi permasalahan dengan tidak langsung pada stresor.

Menurut Aldao & Tull (2018) emotional focused coping adalah strategi coping yang bertujuan untuk mengatasi stres atau masalah dengan memperbaiki respons emosional individu terhadap situasi tersebut. Strategi ini melibatkan pengaturan, ekspresi, serta modifikasi emosi agar sesuai dengan keadaan psikologis yang diinginkan.

Dalam emotional focused coping memiliki enam bagian didalamnya, yaitu; mencari bantuan dengan meminta saran kepada orang terdekat, cara menghindari permasalahan sejenak atau memberikan waktu sejenak untuk memikirkan solusi yang tepat, berkhayal memikirkan hal yang negatif, kontrol diri, penerimaan permasalahan dan pandangan positif yang dapat diambil dari permasalahan yang muncul.

Pada bagian ini responden mampu mengatasi respon emosional yang ditimbulkan oleh stresor. Responden meminta dukungan emosional pada orang terdekatnya ketika menjumpai permasalahan yang menurut berat dan berdampak besar pada emosinya. Responden juga mengambil waktu sejenak untuk memikirkan pemecahan permasalahan yang lebih efektif dan membuat emosinya tenang dalam mengatasi permasalahan. Ketiga responden juga sempat memikirkan hal negatif ketika pasangannya mulai menunjukkan keposesifan. Namun, ketiga responden mampu mengontrol dirinya untuk memikirkan kembali langkah yang akan dilakukan dalam mengatasi permasalahan.

Dua responden mampu mengambil sisi positif pada keposesifan pasangannya karena merasa bahwa setiap hubungan pasti memiliki tingkat keposesifan yang berbeda-beda tergantung subjektifitas pemikiran individu. Salah satu responden tidak dapat melihat sisi positif pada keposesifan pasangannya karena merasa bahwa hubungan yang posesif merupakan hubungan yang kurang baik. Ketiga responden mampu menerima segala permasalahan yang ada dalam hubungannya termasuk keposesifan pasangan namun cara pandang setiap responden berbeda-beda dalam mengatasi hal tersebut.

Hal ini sama dengan *grand theory* yang digunakan, Lazarus & Folkman (1984) Emotional focused coping adalah strategi coping yang bertujuan untuk mengatasi stres atau masalah dengan fokus pada perubahan respons emosional terhadap situasi tersebut. Strategi ini melibatkan pengaturan atau modifikasi emosi agar sesuai dengan keadaan psikologis yang diinginkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari ketiga responden, tiap-tiap responden memiliki strategi coping stress yang berbeda-beda dalam menjumpai permasalahan yang timbul di dalam hubungan posesif yang sedang dijalani oleh masing-masing responden. Strategi coping stress yang dilakukan oleh tiap-tiap responden merupakan upaya untuk menyelesaikan permasalahan pemicu stress responden. Pada tahap problem focused coping, terdapat dua dari tiga responden yang menyelesaikan permasalahan sesuai dengan dasar teori yang digunakan dalam

menganalisa data responden. Salah satu responden lebih memilih untuk tidak menganalisa permasalahan yang terjadi dan memilih untuk pasrah dengan pasangan. Proses penyelesaian permasalahan responden memang berbeda-beda. Pada tahap ini responden menggunakan cara penyelesaian masalah yang sebelumnya dinilai efektif.

Pada tahap *emotional focused coping*, strategi ini melibatkan upaya aktif untuk mengubah situasi dengan menggunakan sumber daya yang tersedia dan memecahkan masalah secara konstruktif. Ketiga responden mampu mengurangi emosi negatif dari permasalahan yang sedang terjadi. Upaya masing-masing responden memang berbeda-beda. Namun, responden mampu mengelola emosi yang muncul dengan sangat baik. Dengan cara berdiam diri sambil memikirkan langkah apa yang harus diambil merupakan hal yang bagus dalam tahap ini. Pada saat responden sudah tidak bisa menguasai emosinya dan langkah yang diambil adalah membuat dirinya senang dan rileks dengan cara mendengarkan music dan bermain dengan teman-temannya. Pada bagian ini responden berupaya mengurangi emosi negatif yang ditimbulkan dari permasalahan yang terjadi dalam hubungan. Responden mampu mengelola emosi-emosi yang muncul dan mencari upaya untuk meredakan emosinya. Pada tahapan ini, responden mengatasi permasalahan dengan tidak langsung pada stresor.

SARAN

Bagi responden yang masih bertahan dengan hubungan posesif, merupakan hal yang sangat luar biasa. *Coping stress* dalam mengatasi permasalahan yang timbul dalam hubungan posesif merupakan hal yang sangat penting. Dalam hubungan dengan lawan jenis, tidak hanya emosi positif yang ada dalam hubungan, namun juga ada emosi negatif. Emosi negatif dapat diminimalisir dengan cara strategi *coping* yang tepat dan efektif.

Bagi masyarakat, pasangan merupakan tokoh yang sangat penting dalam kehidupan individu terutama pada masa dewasa awal yang mana perkembangan psikososial cenderung pada membangun hubungan dengan lawan jenis. Berhubungan dengan itu, pasangan harus sama-sama saling memahami antar pasangan. Rasa kepemilikan yang tinggi mampu membuat hubungan cenderung menjadi lebih posesif karena rasa memiliki yang tinggi salah satu dari pasangan. Akibatnya, pasangan akan menjadi lebih tertekan dan memicu timbulnya permasalahan.

Saran untuk peneliti selanjutnya ialah dengan cara menjadikan para pelaku keposesifan menjadi sasaran penelitian. Selain itu, peneliti juga menyarankan untuk menggunakan metode pendekatan yang lain guna untuk mengeksplor secara optimal tema *coping stress* pada hubungan posesif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A., & Tull, M. T. (2018). Emotion regulation strategies as transdiagnostic processes of psychopathology: Considerations for etiology and treatment in social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 35(9), 846-855. <https://doi.org/10.1002/da.22771>
- Aziz, M. (2018). Hubungan antara penggunaan *coping strategies* dengan kualitas hubungan pada pasangan dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(2), 119-130..
- Carla, W. (2008). *Introducing qualitative research in psychology*. Berkshire: McGraw-Hill Education.
- Cohen, S., et all. (1997). Social ties and susceptibility to the common cold. *Jama*, 277(24), 1940-1944. <https://doi.org/10.1001/jama.1997.03540480040036>
- Conny, R. S. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Grasindo.

- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Darmawanti, I. (2012). Hubungan antara tingkat religiusitas dengan kemampuan dalam mengatasi stres (coping stress). *Jurnal psikologi teori dan terapan*, 2(2), 102-107.
- Duffy, K. G., & Atwater, E. (2001). *Psychology for living: Adjustment, growth, and behavior today*. Prentice Hall.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of personality and social psychology*, 54(3), 466-475. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.3.466>
- Fromm, Erich. (2005). *The Art Of Loving*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kafetsios, K. (2014). Attachment and relationship satisfaction: The mediating role of emotional communication. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(7), 938-958.
- Kelley, M. L., et all. (2015). Development of a modified version of the Conflict Resolution Styles Inventory. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 358-369.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lestarianita, P., & Fakhurrozi, M. (2011). Pengatasan stres pada perawat pria dan wanita. *Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Minauli, I. (2016). Hubungan Possessiveness dengan Public Display Affection di Instagram pada Remaja.
- Ozbay, F., et all. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35-40.
- Putriana, D. D. (2018). Dampak perilaku posesif pasangan terhadap kualitas hubungan pasangan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 7(2), 133-140.
- Rahman, A., et all. (2019). Perbedaan Strategi Coping Stress Pada Pedagang Laki-Laki dan Perempuan di Pasar Penampungan. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(1).
- Ramadhan, F., & Syahrudin, A. (2019). Gambaran Coping Stress Pada Individu Bipolar Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi SKISO (Sosial Klinis Industri Organisasi)*, 1(1), 10-18.
- Safitri, E., & Arianti, W. (2019). Koping pada individu yang berpacaran dengan pasangan posesif. *Jurnal Psikologi Pendidikan (JPPD)*, 8(1), 19-28.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup Jilid 2*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J.W. (2002). *Life-Span Development, Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological review*, 93(2), 119.
- Straus, M. A., et all. (1996). The Revised Conflict Tactics Scales (CTS2). *Journal of Family Issues*, 17, 283-316.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.

Taft, C. T., Watkins, L. E., Stafford, J., Street, A. E., Monson, C. M., & Spence, J. (2011). Posttraumatic stress disorder and intimate relationship problems: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 79*(1), 22-33.