

**EFEKTIVITAS PELATIHAN MINDFULNESS TERHADAP PENURUNAN STRES KORBAN  
KEKERASAN DALAM PACARAN (KDP)**

**Nur Aziz Afandi<sup>1</sup>, Hera Wahyuni<sup>2</sup>, dan Andhini Yudiasari Adawiyah<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Psikologi Universitas Trunojoyo Madura

<sup>1</sup>mas\_jiz@yahoo.co.id dan <sup>2</sup>herapsi@yahoo.co.id

**Abstrak**

Kekerasan dalam pacaran adalah segala bentuk tindakan yang mempunyai unsur pemaksaan, tekanan, perusakan, dan pelecehan fisik maupun psikologis yang terjadi dalam hubungan pacaran. Kekerasan dalam pacaran dapat berupa kekerasan fisik, mental/psikis, ekonomi dan seksual. Kekerasan tersebut dapat berdampak secara psikologi yaitu berupa stres yang dialami oleh si korban. Meditasi adalah salah satu teknik yang dapat digunakan untuk menurunkan stres karena meditasi dapat menjadikan seseorang dapat mencapai gelombang otak alpha yaitu frekuensi gelombang otak yang rendah atau gelombang otak yang terjadi dalam kondisi yang rileks tanpa stres. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan efektivitas latihan mindfulness dalam menurunkan stres korban kekerasan dalam pacaran. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Desain eksperimen semu dirancang dengan melakukan pemeriksaan sebelum dan setelah pemberian intervensi. Data dalam penelitian ini adalah kualitatif yang didapatkan melalui wawancara tentang keadaan stres yang dialami subjek sebelum dan sesudah diberikannya intervensi. Subjek penelitian dalam penelitian ini berjumlah 3 orang yang telah mengalami kekerasan dalam pacaran ada diantaranya yang kekerasan seksual, kekerasan psikologis dan kekerasan fisik. Perlakuan atau intervensi diberikan kepada subjek selama 3 kali pertemuan dalam 2 hari yang meliputi latihan pernafasan, body scanning dan latihan mindfulness serta dilengkapi dengan identifikasi terhadap beberapa faktor dalam diri subjek yang menyiapkan bagi terjadinya tindak kekerasan dalam pacaran. Hasil penelitian membuktikan bahwa beberapa reaksi stres yang dapat diamati dari beberapa gejala stres seperti fisiologis, emosional, kognitif, interpersonal dan organisasional mengalami pengurangan. Dengan demikian maka, pelatihan mindfulness dapat digunakan sebagai cara untuk menurunkan stres pada korban kekerasan dalam pacaran mahasiswa.

**Kata Kunci:** meditasi, body scanning, mindfulness, kekerasan dalam pacaran, stres, gelombang otak alpha.

**Abstract**

*Dating violence is any act that has an element of coercion, pressure, vandalism, and physical and psychological abuse that occur in dating relationships. Dating violence can be physical, mental / emotional, economic and sexual. The violence can be psychological impact in the form of stress experienced by the victim. Meditation is one technique that can be used to reduce stress because meditation can make a person can achieve alpha brain waves are low frequency brain waves or brain waves that occur in a relaxed state without stress. This study aims to prove the effectiveness of training mindfulness in reducing stress victims of violence in dating. This study is a quasi-experimental study. A quasi-experimental design was designed to carry out checks before and after the intervention. The data in this study is qualitative obtained through interviews on the state of stress experienced by the subject before and after the intervention exerts. . The research subjects in this study were 3 people who have experienced violence in dating any of which sexual violence , psychological violence and physical violence. Treatment or intervention provided to a subject for 3 meetings in 2 days which include breathing exercises , body scanning and mindfulness training and equipped with the identification of several factors in the subject that prepares for the violence in courtship The research proves that some stress reactions which can be observed from several symptoms of stress such as physiological, emotional , cognitive , interpersonal and organizational experience a reduction . Thus , mindfulness training can be used as a way to reduce stress on the victims of violence in dating a student.*

**Keywords :** meditation, body scanning , mindfulness, dating violence, stress, alpha brain waves.

## 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).

Hasil penelitian studi kasus yang dilakukan oleh Maria Jessica (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 dan 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.

Atkinson dkk (tt) menjelaskan bahwa 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 memosisikan 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.

MacGregor (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 respons sistem imun (Cozzolino dalam Afandi, 2007).

### Tujuan Penelitian

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.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Kekerasan Dalam Pacaran

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 Ferlita 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 F., dalam Ariestina, 2009)

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

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

### Stres

Menurut Atkinson dkk (tt) bahwa stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. Situasi atau peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan individu disebut sebagai penyebab stres dan reaksi individu terhadap situasi stres ini disebut sebagai respon stres. Ditambahkan pula olehnya bahwa saat individu dihadapkan pada situasi stres, maka individu akan bereaksi baik secara fisiologis maupun psikologis.

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 Smet (1994) variabel-variabel stres dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor *internal* dan faktor *eksternal*. Faktor yang berasal dari *internal* menurut Smet (1994) antara lain yaitu antara lain:

1. Jenis kelamin
2. Status sosial ekonomi
3. Intelektual
4. Kepribadian
5. Motivasi

Setiap orang pasti memiliki masalah dan kejadian dalam hidupnya. Pengalaman masa lalu, motivasi dan visi ke depan berperan penting dalam memaknai stresor yang datang. Variabel-variabel stres yang dipengaruhi faktor *eksternal* antara lain dukungan sosial dan berat dan ringannya stresor yang datang.

Menurut Rice (Safaria, 2008) reaksi dari stres menjadi beberapa gejala yaitu :

1. 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
2. Gejala emosional berupa keluhan gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih dan depresi.
3. Gejala kognitif berupa keluhan susah konsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan dan pikiran kacau.
4. Gejala interpersonal berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain dan mudah menyalahkan orang lain.
5. Gejala organisasional berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja/ kuliah, menurunnya produktifitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

Selye (Pestonjee, 1992) membagi tahapan stres dalam tiga tahapan sebagai berikut :

1. *Alarm reaction*  
Pada tahap ini ditandai dengan perubahan fisiologis seperti otot yang menegang, detak jantung menjadi lebih cepat. Peredaran darah yang meningkat membutuhkan oksigen sebagai bahan bakarnya lebih banyak akibatnya tarikan nafas lebih cepat. Hal tersebut kemudian akan mempengaruhi metabolisme dalam tubuh. Tubuh akan lebih banyak mengeluarkan keringat. Begitu juga pupil mata akan membuka lebih lebar sebagai bentuk kesiapsiagaan menghadapi bahaya.
2. *Resistance*  
Tahapan ini terjadi setelah bahaya stresor sudah tidak ada lagi. Tubuh kemudian menyesuaikan kembali ke dalam keseimbangan semula. Tubuh menjadi rileks. Tubuh akan menyesuaikan diri dengan stresor. Bila reaksi terhadap stresor tersebut sering muncul maka tubuh akan merasa lelah dan menurunnya resistensi tubuh terhadap stres.
3. *Exhaustion*  
Tubuh akan mulai lelah menghadapi *stresor* karena seringnya stresor tersebut muncul. Pada tahap ini sudah mulai terdapat kerusakan fisiologis, rentan terhadap penyakit dan organ tubuh yang mudah cidera.

### **Mindfulness**

Stanley dkk (Afandi, 2009) mendeskripsikan *mindfulness* sebagai kombinasi perhatian terhadap kesadaran tentang peristiwa kekinian baik kejadian internal maupun eksternal. Aspek terpenting konsep *mindfulness* adalah kesadaran terhadap peristiwa yang terjadi tanpa suatu pertimbangan dan pengharapan terhadap hasil atau tujuan.

Greenberg (Afandi, 2009) menguatkan pendapat tersebut di atas bahwa *mindfulness* adalah pemfokusan perhatian pada peristiwa kekinian. *Mindfulness* adalah pemberian perhatian pada setiap peristiwa yang terjadi disini dan sekarang. Sebagai ganti dari *what-ifs* (bagaimana jika) dan *if-onlys* (seandainya jika), fokus adalah pada *what-is* (apa).

Kabat-Zinn mendefinisikan *mindfulness* sebagai usaha memberikan perhatian melalui beberapa cara yaitu dengan tujuan, kekinian dan tidak ada penilaian terhadapnya (Afandi, 2012).

Kabat-Zinn menyatakan bahwa latihan meditasi *mindfulness* bukan berkaitan dengan "keberadaan dimanapun untuk memperbaiki sesuatu" akan tetapi merupakan pengalaman terhadap peristiwa dari waktu ke waktu. Latihan meditasi *mindfulness* terjadi dalam kondisi yang bebas dari gangguan pikiran-pikiran dan emosi (Afandi, 2009).

Hamilton, Carlson & Garland (dalam Afandi, 2007) menjelaskan 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.

MacGregor (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 respons sistem imun (Cozzolino dalam Afandi, 2007).

Latihan meditasi *mindfulness* dimulai dengan latihan pendeteksian tubuh (*scanning body*). Kabat-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).

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu yang dilakukan hanya pada subjek penelitian yang berjumlah kecil karena keterbatasan subjek yang siap untuk dilatih dengan menggunakan *mindfulness*. Desain eksperimen semu dirancang dengan melakukan pemeriksaan sebelum dan setelah pemberian intervensi. Akan tetapi, data penelitian ini adalah kualitatif yang didapatkan melalui wawancara sebelum dan sesudah diberikannya intervensi. Wawancara dilakukan untuk mengetahui keadaan stres yang dialami

subjek. Daftar pertanyaan wawancara disusun dari reaksi stres sebagai mana yang dijelaskan oleh Rice (Safaria, 2008) yang meliputi gejala fisiologis, emosional, kognitif, interpersonal dan organisasional. Subjek penelitian dalam penelitian ini berjumlah 3 orang yang telah mengalami kekerasan dalam pacaran ada diantaranya yang kekerasan seksual, kekerasan psikologis dan kekerasan fisik. Perlakuan atau intervensi diberikan kepada subjek selama 3 kali pertemuan dalam 2 hari yang meliputi latihan pernafasan, body scanning dan latihan mindfulness serta dilengkapi dengan identifikasi terhadap beberapa faktor dalam diri subjek yang menyiapkan bagi terjadinya tindak kekerasan dalam pacaran.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Data dalam penelitian ini adalah data kualitatif yang didapatkan dari wawancara dan dokumentasi. Wawancara dilakukan sebelum perlakuan, saat perlakuan dan sesudah perlakuan dilakukan. Data dalam bentuk dokumentasi di dapat dari hasil penulisan subjek terhadap pengalamana selama dan setelah mendapatkan perlakuan atau tritmen.

### **Subjek 1**

Subjek 1 adalah bernama Nana (nama samaran). Ia adalah mahasiswa psikologi semester 3 yang pernah punya pengalaman kekerasan dalam pacaran dalam bentuk pemukulan di wajah dan penelantaran dengan tanpa status. Nana merasakan sesak di dada saat teringat kebohongan yang dilakukan oleh pacarnya dengan menduakannya dengan wanita lain. Pacarnya sering membuat janji tapi tidak memenuhi janji itu dan juga suka mengulang kesalahan yang sama dalam bentuk meninggalkan Nana tanpa status yang jelas. Nana semakin kecewa ketika pacarnya meninggalkan dengan membuat isu ke keluarga Nana bahwa pacarnya meninggalakan Nana karena Nana telah berselingkuh dengan orang lain. Akibat hal itu Nana malas untuk belajar.

Selain itu, akibat lain yang dirasakan oleh Nana adalah karena tidak kejelasan status dan meskipun sekarang Nana dan pacarnya sama-sama telah memiliki pacar tetapi Nana tidak mampu untuk move on. Ketidakmampuan itu juga karena masing-masing dari keluarga Nana dan pacarnya saling mengenal satu sama lain. Pengalaman keluarga saling mengenal tentang status menurut Nana adalah pengalaman pertama kali.

Pernah pada suatu ketika, Nana minta kejelasan tentang status dan tentang wanita yang disukai pacarnya, sebagai akibatnya Nana mendapatkan pukulan tangan di pipinya sampai membuat Nana jatuh pingsan. Setelah itu Nana memutuskan untuk pindah ke surabaya dan melampiaskan kekecewaannya pada kebiasaan-kebiasaan yang negatif seperti nongkrong di cafe dan club.

Meskipun seperti itu, kadang Nana juga merasa bersalah pada dirinya sendiri. Dia merasa bahwa cowoknya meninggalkan dia karena alasan yang sangat remeh yaitu karena Nana meminta hp yang telah dipinjam pacarnya. Hal yang diinginkan oleh nana saat ini adalah ia mendapatkan kejelasan tentang status pacarannya yaitu masih berpacaran atau tidak dengan pacarnya tersebut. Hal itu diinginkan Nana agar ia dapat berpaling ke cowok yang lain, karena menurut Nana hubungan tanpa status menjadikan Nana bingung saat akan diajak keluar teman cowoknya.

Kondisi stres yang dialami Nana sebelum mengikuti pelatihan mindfulness selama 5 kali pertemuan adalah ia dalam posisi sedang marah dengan teman kosnya sehingga ngembek dan tidak mau mengerjakan tugasnya seperti masak. Subjek menjadi malas belajar saat subjek mengetahui tentang kondisi pacarnya baik yang ia dapatkan dari teman atau media sosial seperti facebook. Sehingga ia suka menghindar untuk tahu kabar pacarnya atau bahkan Nana tidak mau melihat pacarnya meski dapan foto. Nana juga mudah tersinggung jika pacarnya menanyakan keadaannya kepada teman kuliah Nana. Saat Nana sedang mengikuti perkuliahan dan teringat dengan pacarnya, Nana menjadi tidak berminat untuk aktif di perkuliahan dan akibatnya Nana suka melamun dan pikirannya menjadi kacau. Pengalaman kekecewaan Nana terhadap pacarnya membuat Nana marah dan menyalahkan pacarnya, sehingga jika terjadi suatu yang tidak menyenangkan pada pacarnya tersebut, Nana berjanji tidak akan datang untuk menjenguknya dan kekecewaan itu membuat Nana tidak percaya lagi terhadap temannya baik yang cowok maupun yang cewek. Terhadap pekerjaan keorganisasian Nana suka menggerutu jika mengerjakan tugas kelompok. Ia juga suka mood mood an dalam meraih prestasi akademiknya di perkuliahan. Sehingga untuk meningkatkan motivasi belajarnya, Nana sering bergantung pada motivasi yang diberikan oleh teman cowoknya sekarang. Akibat masalah yang dialami, Nana merasakan sakit di kepala sebelah kanan, di daerah dada sebelah kanan dan kiri, di kedua pundak, perut, punggung bawah, paha kiri, pergelangan tangan kanan dan daerah mata kaki kiri.

Setelah mendapatkan pelatihan mindfulness, Nana tidak lagi marah dan ngambek terhadap teman kosnya, Nana dan teman kosnya mulai masak dan berangkat kuliah berbarengan. Nana semakin berani untuk mencari tahu tentang kabar pacarnya seperti di facebook atau tanya temannya yang tahu dan ia merasa tenang meski sudah mengetahui keadaan pacarnya. Nana juga tidak mudah tersinggung jika pacarnya menanyakan tentang keadaannya ke teman kuliahnya. Nana juga tidak lagi menghindar untuk melihat foto pacarnya dan malah Nana suka mencari fotonya untuk dilihatnya. Setelah mengikuti pelatihan mindfulness, Nana merasa dapat selalu aktif mengikuti perkuliahan dan ingatannya tentang pacarnya tidak membuat Nana terganggu. Walaupun terganggu dia akan diam sebentar dan kemudian merasa tenang lagi sehingga bisa mengikuti perkuliahan dengan baik. Selain itu, Nana sekarang juga tidak mudah melamunkan pacarnya. Walaupun Nana melamunkan pacarnya, pikiran Nana tetap fokus. Nana merasa, seandainya pacarnya datang pada dirinya, Nana akan memaafkannya. Akan tetapi ia belum dapat sepenuhnya percaya kepada pacarnya. Dan dari apa yang terjadi, Nana tidak sepenuhnya menyalahkan pacarnya. Ia juga merasa bersalah karena terlalu mencintai pacarnya. Terhadap pekerjaan kuliah, Nana sekarang merasa all out yang awalnya dongkol jika kerjakan tugas kelompok sendiri. Bahkan ia merasa bisa menikmati dalam mengerjakan tugasnya. Dalam upaya meningkatkan motivasinya, Nana sekarang merasa bisa mandiri dan tidak tergantung pada teman laki-lakinya. Setelah mengikuti pelatihan mindfulness, rasa sakit di beberapa bagian tubuh menghilang. Ia masih mengalami rasa sakit di dada sebelah kanan tapi dengan intensitas yang menurun. Ia hanya mengalami rasa sakit di punggung bawah kanan dengan intensitas yang menurun pula. Akan tetapi ia mengalami rasa sakit di tempat baru yaitu di bagian pundak kiri dan lutut sebelah kiri tapi dengan intensitas tidak begitu berarti.

## Subjek 2

Mimi (nama samaran) adalah subjek kedua, ia mengalami kekerasan dalam bentuk kekerasan psikologis dalam bentuk pemaksaan dan kekerasan seksual. Sejak kecil Mimi tinggal bersama bu dhe yang menjodohkan Mimi dengan seseorang yaitu guru Mimi. Sebenarnya di awal bu dhe Mimi tidak begitu suka dengan guru Mimi yang sekarang jadi tunangan Mimi. Menurut Mimi, bu dhe nya secara tiba tiba menyukai guru Mimi tersebut dan akhirnya menjaduhkannya dengan Mimi. Mimi dengan terpaksa menerima perjodohan itu yang sampai pada tahapan pertunangan untuk membuat bu dhe nya senang.

Akibat pertunangan itu, Mimi merasa hidup terlalu rumit sehingga menyebabkannya sulit tidur jika tidak meminum obat. Kerumitan itu terutama berkaitan dengan perilaku dan sikap tunangannya. Tunangan Mimi terlalu banyak menuntut macam-macam kepada Mimi, seperti Mimi harus selalu beri kabar di setiap detik dengan telp atau sms. Meskipun Mimi sudah memberi kabar dengan cara seperti itu, tunangannya tetap curiga dengan apa yang dilakukan. Hal itu membuat Mimi tidak nyaman. Sebenarnya ketidaknyamanan itu sudah dirasakan Mimi sejak awal.

Kalau Mimi memberi kabar dengan simple, tunangannya suka marah-marah dan akhirnya melaporkan Mimi ke budhe nya dengan laporan yang tidak tidak seperti Mimi tidak pernah memberi kabar dan Mimi punya pacar. Akibatnya tunangannya sering menggertak budhe nya jika Mimi selalu seperti yang dia laporkan. Akhirnya bude saya sakit-sakitan. Karena hal itu, Mimi memutuskan untuk selalu bersikap baik baik terhadap tunangannya dan menuruti apa yang tunangannya mau.

Saat pulang Mimi selalu disuruh budhe main ke rumah tunangan yang sebenarnya Mimi sangat malas ke sana karena keadaan rumah tunangan sepi dan saat di sana tunangan suka memaksa Mimi dengan mencium dan memeluknya sampai akhirnya Mimi menamparnya. Saat Mimi menceritakan semua perilaku tunangan ke budhe, budhe selalu tidak percaya dan menganggap hal itu tidak mungkin dilakukan karena tunangan Mimi adalah seorang guru.

Akibat hal itu Mimi sering merasa pusing atau sakit kepala sebelah. Dan kalau sendiri, Mimi sering memikirkan kenapa keadaannya berbeda dengan anak anak yang lain. Mimi ingin seperti anak anak yang lain. Akibat hal itu Mimi sering tidak bisa tidur hingga jam 3 pagi. Tapi kalau Mimi minum obat heptasan, ia bisa tidur pukul 19.00 atau 20.00 WIB.

Semangat belajar Mimi tidak seperti dahulu saat awal masuk kuliah karena Mimi sering memikirkan bahwa dirinya sebentar lagi menikah, padahal sebelumnya Mimi berpikir bahwa waktu menikahnya masih lama.

Selain itu, yang tidak disukai dari tunangannya adalah tunangannya banyak mendominasi dengan banyak ngomong dan menuntut Mimi. Menurut penjelasan Mimi, bahwa orang yang mampu menerawang mampu melihat bahwa tunangan Mimi mempengaruhi budhe dengan menggunakan nggunai budhe yang awalnya tidak ada simpatik terhadap tunangannya agar punya simpati terhadap tunangannya. Bahkan sekarang budhe Mimi telah membuat kamar untuk Mimi dan tunangannya jika mereka telah menikah nanti.

Sebelum mendapat perlakuan dalam bentuk mindfulness, Mimi merasa hidupnya sulit, ia yang menyebabkannya sulit tidur jika tidak meminum obat. Mimi merasa tunangannya terlalu menekan dan

menuntut macam-macam kepada Mimi. Mimi merasa tidak nyaman karena ia dicurigai oleh tunangannya. Mimi terpaksa menuruti keinginan tunangannya dengan selalu bersikap baik baik terhadap tunangannya agar bu dhe nya baik baik saja. Mimi merasa kecewa karena tidak dipercayai oleh bu dhe saat menceritakan perilaku tunangannya yang tidak baik yang menyebabkan Mimi gelisah sehingga tidak bisa tidur hingga jam 3.00 WIB kecuali setelah minum obat. Mimi merasa acuh tak acuh saat tunangannya menelponnya dan kadang bersikap agresif verbal terhadap tunangannya. Mimi tidak memiliki semangat sebagaimana awal kuliah. Bahkan untuk mengerjakan tugas pun Mimi tidak ada semangat dan terhadap tugas kelompok, Mimi seringkali tidak terlibat dalam mengerjakannya. Saat perkuliahan, Mimi juga merasa tidak dapat konsentrasi dengan baik dengan penjelasan dosen. Beberapa keluhan yang dirasakan Mimi sebelum mendapatkan perlakuan adalah sakit kepala sebelah kiri, sakit di kedua pundak, sakit di bagian dada dan punggung atas, sakit di pantat serta sakit di paha.

Setelah mengikuti pelatihan mindfulness, Mimi merasa lebih tenang dan lebih merasa tidak dicemaskan dengan statusnya sebagai tunangan orang, sehingga ia merasa bisa menerima dan tidak protes dengan keadaan yang terjadi dan ia lebih bisa menyikapi dirinya saat teringat akan status sebagai tunangan orang. Sikapnya sekarang tidak lagi acuh tak acuh terhadap tunangannya dan ia lebih bisa mengontrol agresif verbalnya saat berkomunikasi dengan tunangannya. Terhadap bu dhe nya ia merasa mampu untuk menyampaikan isi hatinya secara jujur dengan tenang dalam situasi yang serius. Sekarang Mimi bisa mengerjakan tugas kuliahnya meski teringat akan statusnya yang akan menikah. Bahkan terhadap tugas kelompok pun, Mimi siap untuk mengerjakannya. Dan ia merasa bisa handle tugas organisasi. Dan sekarang, Mimi bisa tenang saat mengikuti perkuliahan. Setelah mendapatkan pelatihan mindfulness, beberapa rasa sakit di bagian tubuhnya menghilang, ia hanya merasakan rasa sakit di paha sebelah kiri dengan intensitas yang tetap.

### Subjek 3

Vivi (nama samaran) merasa terhimpit dan terjepit saat diajak menikah oleh pacarnya. Di sisi lain abah nya menyaran jika Vivi pacaran saat kuliah, maka Vivi harus segera menikah, akan tetapi kemudian tidak melanjutkan kuliah karena abah tidak lagi menanggung biaya kuliah Vivi. Karena hal itu, Vivi merasa takut kalau menikah yang akhirnya menyebabkannya tidak bisa bermain bersama teman-teman, karena diharuskan untuk tinggal di rumah saja dengan tugas memasak.

Di tempat lain, Vivi merasa mengalami masalah saat pulang ke rumah bertemu dengan keluarganya, karena sebelumnya Vivi telah tunangan akan tetapi ia membatalkannya. Karena kebingungan itu, Vivi menjaga jarak dengan pacarnya karena takut terjadi sesuatu. Vivi takut memperkenalkan pacarnya pada keluarganya karena Vivi merasa keluarganya berbeda. Ia juga takut kalau pacarnya disalahkan oleh keluarga.

Vivi merasa tidak yakin bahwa pacarnya setelah menikah bisa membiayai Vivi untuk kuliah dan kehidupan sehari harinya. Karena orang tua Vivi dan Vivi menghendaki dirinya lulus kuliah S1. Tapi pacarnya menjelaskan bahwa ia merasa mampu membiayai Vivi meskipun ia menjamin 100% bahwa ia bisa membiayai Vivi sampai kuliah selesai.

Di sisi yang lain, Vivi merasa tidak begitu dekat dengan umi nya karena cara penyampaian kata-kata yang membuat komunikasi tidak nyaman. Selain itu, umi juga suka menuntut Vivi kalau menikah harus dengan orang yang mapan.

Sebelum mengikuti pelatihan mindfulness, Vivi merasa dirinya terhimpit atau terjepit antara keinginan menuruti orang tuanya dengan keinginan pacarnya. Sebelumnya Vivi merasa tidak enak dengan keluarganya atas gagalnya pertunangan dengan seorang pria sebelumnya. Dan tidak lama kemudian dia memiliki hubungan pria lain. Keluarga Vivi memiliki beberapa kriteria laki laki yang diijinkan untuk menikahinya dan itu ternyata belum dimiliki pacarnya. Vivi takut untuk menyampaikan apa yang menjadi keinginan keluarganya karena khawatir menyinggungkannya dan akhirnya pacarnya meninggalkan Vivi. Dan memang Vivi juga menginginkan suami yang bisa mencukupi kebutuhannya karena ia trauma dengan pengalaman masa kecilnya yang mengalami kesusahan dalam ekonomi. Selain itu, Vivi juga tidak ada keberanian menyampaikan isi hatinya untuk menikah dengan pacarnya dengan melihat keadaan pacarnya sekarang dan keadaan baru saja batal pertunangannya dengan pria sebelumnya. Sebelum mengikuti pelatihan mindfulness, Vivi merasakan sakit di daerah kepala atas dan kanan, di daerah kedua pundak, mengalami rasa sakit di leher belakang sebelah kanan di dua titik dan sebelah kiri satu titik. Vivi juga mengalami rasa sakit di daerah paha atas sebelah kiri dan lutut sebelah kiri. Ia juga mengalami rasa sakit di punggungnya.

Setelah mengikuti pelatihan mindfulness, Vivi merasa ketakutan untuk menyampaikan isi hatinya berkurang. Dan ia merasa siap untuk menghadapi keadaan apapun setelah Vivi menyampaikan isi hatinya dan tidak begitu merasa cemas bahwa jika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan. Vivi juga tidak begitu

banyak disibukkan dengan cara menyampaikan isi hatinya. Sekarang Vivi merasa mampu konsentrasi dan memahami apa yang dibahas saat kuliah meski teringat dengan permintaan pacarnya untuk menikah. Dan ia pun dalam keadaan seperti itu bisa tenang. Setelah mengikuti pelatihan mindfulness, beberapa rasa sakit yang dialami sebelum mengikuti pekatihan mindfulness menghilang. Vivi masih mengalami rasa sakit di beberapa bagian tubuh seperti di daerah kepala bagian atas dan kanan, di bagian leher dan pundak sebelah kanan. Akan tetapi, rasa sakit yang dialami mengalami penurunan intensitas jika dibanding dengan sebelum mengikuti pelatihan mindfulness.

## **Pembahasan**

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 (Kabet Zinn, Greenberg, Albeniz & Holmes dan John McQuaid dalam Afandi, 2007).

Selama sesi pemberi perlakuan, ketiga subjek dapat mengikuti pelatihan dengan baik selama 3 kali pertemuan. Yang terdiri atas pertemuan pertama ada proses penggalian pengalaman kekerasan dalam pacaran, penggalian 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 pacar 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, 2008) yaitu gejala fisiologis, emosional, kognitif, interpersonal, dan organisasional.

Reaksi stres pada subjek penelitian yang berwujud pada gejala stres mengalami pengurangan. Kalaupun 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 dan 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 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 untuk 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 untuk 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 respons stres (Cozzolino, dalam Afandi, 2007). Dengan demikian maka, pelatihan mindfulness dalam penelitian ini mendukung apa yang dilakukan oleh Kabat-Zinn (dalam Afandi, 2007) 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 Holroyd, 2003).

## **KESIMPULAN**

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 secara cara untuk menurunkan stres pada korban kekerasan dalam pacaran mahasiswa

Disarankan pada subjek penelitian untuk terus melakukan latihan mindfulness agar sikap jiwa dan tubuh yang ada dalam praktek mindfulness menjadi miliknya sehingga dapat menghadapi dan menyikapi permasalahan yang berhubungan dengan stres.

Disarankan pada peneliti berikutnya untuk melakukan yang sama dengan subjek yang lebih besar. Agar mendapatkan subjek yang lebih besar, disarankan pada peneliti untuk banyak melakukan rapport agar subjek tertarik untuk mengikuti pelatihan mindfulness.

## 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.
- Afandi, N., A., (2009) Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Tingkat Penerimaan Diri Mahasiswa. *Pamator Jurnal Ilmu Sosial, Ekonomi Dan Humaniora*. Volume 2, Nomor 2, Juli 2009.
- Afandi, N., A., (2012) Pengaruh Pelatihan Mindfulness Terhadap Peningkatan Kontrol Diri Siswa SMA. *Pamator Jurnal Ilmu Sosial, Ekonomi Dan Humaniora*. Volume 5, Nomor 1, April 2012.
- Ariestina, D., Kekerasan dalam Pacaran pada Siswi SMA di Jakarta. *KESMAS, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* Vol. 3, No. 4, Februari 2009
- Atkinson, R.L., dkk. (tt) Pengantar Psikologi. Jakarta: Airlangga
- Dayakisni, Tri & Hudaniah. 2009. Psikologi Sosial. Malang : UMM Press
- Ferlita, Gracia. 2008. Sikap terhadap Kekerasan dalam Berpacaran (Penelitian pada Mahasiswi Reguler Universitas Esa Unggul yang Memiliki Pacar). *Jurnal Psikologi* : Vol 6. No 1. Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul
- 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.
- 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.
- 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)
- Pestonjee, D.M. (1992). *Stress and Coping*. New Delhi: Sage Publication India
- Safaria, T. (2005). *Autisme: Pemahaman Baru Untuk Hidup Bermakna Bagi Orang Tua*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence*. Edisi 6. Jakarta: Erlangga.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Windha Ayu Safitri, W.A., & Sama'i (2013) Dampak Kekerasan Dalam Berpacaran (The Impact Of Violence In Dating). *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa UNEJ 2013*, I (1): 1-6.