

## LAMPIRAN

### A. Surat Izin Penelitian



FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KRISTEN  
SATYA WACANA  
Fostering Creative Minority

Gedung H. Jl. Diponegoro 52-60  
Salatiga 50711 - Indonesia  
Telp. 0298 - 321212 Ext 1474  
Fax. 0298 - 321433  
E-mail: fpsf@uksw.edu

No : 169/PU-F.Psi/VI/2025

Hal : *Izin Penelitian*

Kepada Yth.  
Partisipan Penelitian

Dengan hormat,

Dalam rangka memenuhi Tugas Akhir perkuliahan pada Program Studi S1 Psikologi, melalui surat ini perkenalkanlah kami mengajukan permohonan izin bagi mahasiswa kami:

Nama : Rigel Jendrico Tatiwakeng

NIM : 802021097

Untuk mengadakan penelitian (pengumpulan data). Adapun judul Tugas Akhir mahasiswa yang bersangkutan adalah:

***Conflict Resolution Pada Remaja Korban Sexual Dating Violence***

Besar harapan kami kiranya permohonan ini dikabulkan. Atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terima kasih banyak.

Salatiga, 20 Juni 2025

Hormat kami,



**Dr. Sri Aryanti Kristianingsih, M.Si., M.H., Psikolog**

Dekan F. Psikologi UKSW



### C. *Informed Consent*

#### Lampiran 3: *Informed Consent*

##### *Informed Consent*

**Undangan:**

Saya ingin meminta kesediaan Anda untuk secara sukarela berpartisipasi dalam penelitian ini. Silakan membaca lembar persetujuan ini dan jika ada pertanyaan, silahkan ditanyakan.

**Eligibilitas:**

Partisipan dalam penelitian ini adalah mereka yang termasuk dalam kriteria partisipan.

**Tujuan Penelitian:**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi *conflict resolution* yang dimiliki oleh korban *sexual dating violence*

**Keterlibatan partisipan:**

Dengan berpartisipasi selama penelitian ini, saya membutuhkan kesediaan Anda untuk meluangkan waktu. Peneliti akan menemui Anda, baik secara tatap muka, dengan maksud:

1. meminta Anda membaca dan menandatangani surat persetujuan partisipasi dalam penelitian;
2. melakukan wawancara; dan
3. melakukan wawancara lanjutan untuk melengkapi informasi.

Jika terdapat sesuatu hal yang membuat Anda terganggu selama penelitian, Anda dapat mengundurkan diri.

**Penjelasan Prosedur:**

Saya akan mewawancarai Anda dan merekamnya. Rekaman ini akan sangat saya jaga kerahasiaannya. Dalam wawancara, saya akan menanyai Anda sesuai dengan fenomena yang sedang diteliti. Semua informasi yang Anda berikan benar-benar dijaga kerahasiaannya

**Manfaat dan Risiko:**

Penelitian ini mengharapkan ketulusan Anda untuk berpartisipasi. Nantinya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk membantu memahami dan menggambarkan fenomena yang sedang diteliti, baik berupa literatur, saran penelitian kedepannya, maupun saran di kehidupan sehari-hari. Penelitian ini tidak akan membahayakan fisik Anda.

**Jaminan Kerahasiaan:**

Kerahasiaan identitas Anda dan semua informasi menjadi rahasia penelitian yang akan saya lindungi. Wawancara akan direkam dan kemudian diketik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipublikasikan sebagai tugas akhir dan artikel jurnal.

**Hak untuk Berpartisipasi dan Mengundurkan Diri:**

Anda dengan sepenuh hati berpartisipasi dalam penelitian ini. Sewaktu-waktu, Anda dapat menarik diri dari penelitian ini. Jika ada pertanyaan, Anda tidak perlu sungkan atau ragu untuk bertanya.

Saya secara sadar memahami semua informasi di atas dan dengan ini menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

salatiga, 6 Desember 2024



Inisial: S saya menyetujui perekaman wawancara

Saya telah menjelaskan penelitian ini kepada partisipan di atas sebelum meminta persetujuannya untuk terlibat dalam penelitian ini.

Salatiga, 6 Desember 2025



Rigel Jendrico Tatiwakeng  
Mahasiswa Fakultas Psikologi  
Universitas Kristen Satya Wacana  
Telepon: 08981042040  
Email: [802021097@student.uksw.edu](mailto:802021097@student.uksw.edu)

**Manfaat dan Risiko:**

Penelitian ini mengharapkan ketulusan Anda untuk berpartisipasi. Nantinya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk membantu memahami dan menggambarkan fenomena yang sedang diteliti, baik berupa literatur, saran penelitian kedepannya, maupun saran di kehidupan sehari-hari. Penelitian ini tidak akan membahayakan fisik Anda.

**Jaminan Kerahasiaan:**

Kerahasiaan identitas Anda dan semua informasi menjadi rahasia penelitian yang akan saya lindungi. Wawancara akan direkam dan kemudian diketik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipublikasikan sebagai tugas akhir dan artikel jurnal.

**Hak untuk Berpartisipasi dan Mengundurkan Diri:**

Anda dengan sepenuh hati berpartisipasi dalam penelitian ini. Sewaktu-waktu, Anda dapat menarik diri dari penelitian ini. Jika ada pertanyaan, Anda tidak perlu sungkan atau ragu untuk bertanya.

Saya secara sadar memahami semua informasi di atas dan dengan ini menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Salakiga, 28 Desember 2024



Inisial: Hsp saya menyetujui perekaman wawancara

Saya telah menjelaskan penelitian ini kepada partisipan di atas sebelum meminta persetujuannya untuk terlibat dalam penelitian ini.

Salatiga, 28 Desember 2025



---

Rigel Jendrico Tatiwakeng  
Mahasiswa Fakultas Psikologi  
Universitas Kristen Satya Wacana  
Telepon: 08981042040  
Email: [802021097@student.uksw.edu](mailto:802021097@student.uksw.edu)

**Manfaat dan Risiko:**

Penelitian ini mengharapkan ketulusan Anda untuk berpartisipasi. Nantinya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk membantu memahami dan menggambarkan fenomena yang sedang diteliti, baik berupa literatur, saran penelitian kedepannya, maupun saran di kehidupan sehari-hari. Penelitian ini tidak akan membahayakan fisik Anda.

**Jaminan Kerahasiaan:**

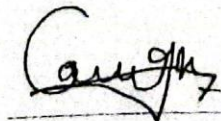
Kerahasiaan identitas Anda dan semua informasi menjadi rahasia penelitian yang akan saya lindungi. Wawancara akan direkam dan kemudian diketik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipublikasikan sebagai tugas akhir dan artikel jurnal.

**Hak untuk Berpartisipasi dan Mengundurkan Diri:**

Anda dengan sepenuh hati berpartisipasi dalam penelitian ini. Sewaktu-waktu, Anda dapat menarik diri dari penelitian ini. Jika ada pertanyaan, Anda tidak perlu sungkan atau ragu untuk bertanya.

Saya secara sadar memahami semua informasi di atas dan dengan ini menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

*Salatiga, 21 Januari 2025*



Inisial: G saya menyetujui perekaman wawancara

Saya telah menjelaskan penelitian ini kepada partisipan di atas sebelum meminta persetujuannya untuk terlibat dalam penelitian ini.

*Sabtu 21 Januari 2025*



Rigel Jendrico Tatiwakeng  
Mahasiswa Fakultas Psikologi  
Universitas Kristen Satya Wacana  
Telepon. 08981042040  
Email: [802021097@student.uksw.edu](mailto:802021097@student.uksw.edu)

**Manfaat dan Risiko:**

Penelitian ini mengharapkan ketulusan Anda untuk berpartisipasi. Nantinya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk membantu memahami dan menggambarkan fenomena yang sedang diteliti, baik berupa literatur, saran penelitian kedepannya, maupun saran di kehidupan sehari-hari. Penelitian ini tidak akan membahayakan fisik Anda.

**Jaminan Kerahasiaan:**

Kerahasiaan identitas Anda dan semua informasi menjadi rahasia penelitian yang akan saya lindungi. Wawancara akan direkam dan kemudian diketik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipublikasikan sebagai tugas akhir dan artikel jurnal.

**Hak untuk Berpartisipasi dan Mengundurkan Diri:**

Anda dengan sepenuh hati berpartisipasi dalam penelitian ini. Sewaktu-waktu, Anda dapat menarik diri dari penelitian ini. Jika ada pertanyaan, Anda tidak perlu sungkan atau ragu untuk bertanya.

Saya secara sadar memahami semua informasi di atas dan dengan ini menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Salatiga, 13 Maret 2025



---

Inisial: A saya menyetujui perekaman wawancara

Saya telah menjelaskan penelitian ini kepada partisipan di atas sebelum meminta persetujuannya untuk terlibat dalam penelitian ini.

Salatiga, 13 Maret 2025



Rigel Jendrico Tatiwakeng  
Mahasiswa Fakultas Psikologi  
Universitas Kristen Satya Wacana  
Telepon: 08981042040  
Email: [802021097@student.uksw.edu](mailto:802021097@student.uksw.edu)

**Manfaat dan Risiko:**

Penelitian ini mengharapkan ketulusan Anda untuk berpartisipasi. Nantinya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk membantu memahami dan menggambarkan fenomena yang sedang diteliti, baik berupa literatur, saran penelitian kedepannya, maupun saran di kehidupan sehari-hari. Penelitian ini tidak akan membahayakan fisik Anda.

**Jaminan Kerahasiaan:**

Kerahasiaan identitas Anda dan semua informasi menjadi rahasia penelitian yang akan saya lindungi. Wawancara akan direkam dan kemudian diketik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipublikasikan sebagai tugas akhir dan artikel jurnal.

**Hak untuk Berpartisipasi dan Mengundurkan Diri:**

Anda dengan sepenuh hati berpartisipasi dalam penelitian ini. Sewaktu-waktu, Anda dapat menarik diri dari penelitian ini. Jika ada pertanyaan, Anda tidak perlu sungkan atau ragu untuk bertanya.

Saya secara sadar memahami semua informasi di atas dan dengan ini menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

*Salatiga, 5 Mei 2025*  
.....

*Nang*  
\_\_\_\_\_

Inisial: N saya menyetujui perekaman wawancara

Saya telah menjelaskan penelitian ini kepada partisipan di atas sebelum meminta persetujuannya untuk terlibat dalam penelitian ini.

*Salatiga, 5 Mei ..... 2025*



Rigel Jendrico Tatiwakeng  
Mahasiswa Fakultas Psikologi  
Universitas Kristen Satya Wacana  
Telepon: 08981042040  
Email: [802021097@student.uksw.edu](mailto:802021097@student.uksw.edu)

#### D. Lembar Pernyataan Kesiediaan Partisipan

##### LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN PARTISIPAN

Dengan ini saya menyatakan kesediaan saya untuk ikut serta sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul "*Conflict Resolution Pada Remaja Korban Sexual Dating Violence*". Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian kali ini saya lakukan tanpa paksaan dan secara sukarela.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data saya yang telah diambil untuk keperluan penelitian semata. Seluruh proses dalam penelitian ini merupakan tanggung jawab peneliti seutuhnya. Saya menyadari dan memahami bahwa setiap data yang saya berikan dan yang akan digunakan memuat informasi jelas mengenai diri saya dan mengenai apa yang saya rasakan. Oleh karena itu, semua data yang menggunakan identitas saya hanya akan digunakan dalam analisis data dan apabila sudah tidak digunakan lagi maka akan dihilangkan. Hanya peneliti saja yang diperkenankan mengetahui data-data penelitian.

Salatiga, 6 Desember 2024

Partisipan,



Stefani Asyananda Pramesti

## LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN PARTISIPAN

Dengan ini saya menyatakan kesediaan saya untuk ikut serta sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul “*Conflict Resolution Pada Remaja Korban Sexual Dating Violence*”. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian kali ini saya lakukan tanpa paksaan dan secara sukarela.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data saya yang telah diambil untuk keperluan penelitian semata. Seluruh proses dalam penelitian ini merupakan tanggung jawab peneliti seutuhnya. Saya menyadari dan memahami bahwa setiap data yang saya berikan dan yang akan digunakan memuat informasi jelas mengenai diri saya dan mengenai apa yang saya rasakan. Oleh karena itu, semua data yang menggunakan identitas saya hanya akan digunakan dalam analisis data dan apabila sudah tidak digunakan lagi maka akan dihilangkan. Hanya peneliti saja yang diperkenankan mengetahui data-data penelitian.

Sabang, 28 Desember 2024

Partisipan,



Hardini Sabatiana O.

## LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN PARTISIPAN

Dengan ini saya menyatakan kesediaan saya untuk ikut serta sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul "*Conflict Resolution Pada Remaja Korban Sexual Dating Violence*". Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian kali ini saya lakukan tanpa paksaan dan secara sukarela.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data saya yang telah diambil untuk keperluan penelitian semata. Seluruh proses dalam penelitian ini merupakan tanggung jawab peneliti seutuhnya. Saya menyadari dan memahami bahwa setiap data yang saya berikan dan yang akan digunakan memuat informasi jelas mengenai diri saya dan mengenai apa yang saya rasakan. Oleh karena itu, semua data yang menggunakan identitas saya hanya akan digunakan dalam analisis data dan apabila sudah tidak digunakan lagi maka akan dihilangkan. Hanya peneliti saja yang diperkenankan mengetahui data-data penelitian.

Salatiga, 13 March 2025

Partisipan,



ANJELLINA KALITSYA CRISTHY

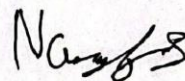
## LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN PARTISIPAN

Dengan ini saya menyatakan kesediaan saya untuk ikut serta sebagai partisipan dalam penelitian yang berjudul “*Conflict Resolution Pada Remaja Korban Sexual Dating Violence*”. Saya menyatakan bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian kali ini saya lakukan tanpa paksaan dan secara sukarela.

Saya juga memperkenankan kepada peneliti untuk menggunakan data-data saya yang telah diambil untuk keperluan penelitian semata. Seluruh proses dalam penelitian ini merupakan tanggung jawab peneliti seutuhnya. Saya menyadari dan memahami bahwa setiap data yang saya berikan dan yang akan digunakan memuat informasi jelas mengenai diri saya dan mengenai apa yang saya rasakan. Oleh karena itu, semua data yang menggunakan identitas saya hanya akan digunakan dalam analisis data dan apabila sudah tidak digunakan lagi maka akan dihilangkan. Hanya peneliti saja yang diperkenankan mengetahui data-data penelitian.

Salatiga, 5 Mei 2025

Partisipan,



Nadia Samarinda

**E. Interview Guide**

**INTERVIEW GUIDE**

NO	<i>Interview Guide</i>	
1.	<b>Identitas partisipan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menanyakan nama partisipan.</li> <li>2. Berapa usia Anda sekarang?</li> <li>3. Apa kesibukan yang Anda lakukan sekarang?</li> <li>4. Bagaimana aktivitas yang Anda lakukan hari ini?</li> <li>5. Boleh ceritakan bagaimana Anda mengalami <i>Sexual dating Violence</i>?</li> <li>6. Apa saja kesulitan yang Anda alami sebagai Seseorang yang pernah mengalami <i>Sexual dating Violence</i>?</li> </ol>
2.	<b>Aspek <i>conflict resolution</i></b>	
	<i>Positive problem-solving</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bisakah Anda menceritakan tentang pengalaman Anda dalam menyelesaikan masalah dengan pendekatan konstruktif bersama pasangan?</li> <li>2. Bagaimana Anda biasanya memulai kompromi dan negosiasi dalam situasi konflik?</li> <li>3. Apakah ada cara khusus yang Anda gunakan untuk memastikan pasangan anda merasa didengar dan mendapatkan solusi yang saling menguntungkan?</li> </ol>
	<i>Conflict engagement</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah Anda pernah kehilangan kendali pada saat konflik dengan pasangan anda saat itu?</li> <li>2. Bagaimana Anda merespon ketika emosi mulai memuncak dan Anda atau pasangan anda saat itu mulai</li> </ol>

		<p>kehilangan kendali?</p> <p>3. Apa yang biasanya memicu Anda atau pasangan anda saat itu kehilangan kendali dalam konflik tersebut?</p>
	<b><i>Withdrawal</i></b>	<p>1. Apakah Anda pernah menolak untuk membahas masalah yang sedang dialami?</p> <p>2. Apa alasan Anda atau pasangan anda memilih untuk mengabaikan konflik atau menarik diri dari diskusi?</p> <p>3. Bagaimana Respon Anda atau pasangan anda saat mengalami atau melihat penarikan diri yang berlebihan dalam suatu konflik yang kalian alami?</p> <p>4. Apa dampak dari penarikan diri tersebut terhadap hubungan pacaran kalian?</p>
<b>3.</b>	<b>Faktor-faktor yang memengaruhi</b>	
	<b>Emotional Dependence</b>	<p>1. Dalam situasi apa Anda merasa sangat membutuhkan dukungan dan validasi emosional dari pasangan Anda?</p> <p>2. Apakah Anda merasa bahwa kebutuhan untuk mendapatkan validasi atau dukungan emosional mempengaruhi cara Anda menyelesaikan konflik?</p> <p>3. Bagaimana Anda berusaha untuk menjadi lebih asertif dan mandiri dalam menghadapi konflik?</p>
	<b>Regulasi emosi (emotional regulation)</b>	<p>1. Bagaimana cara Anda mengekspresikan emosi Anda ketika sedang dalam konflik bersama pasangan?</p> <p>2. Apa saja strategi yang Anda gunakan untuk mengatur emosi Anda agar tetap terkendali selama konflik?</p>

		<p>3. Apakah Anda merasa kemampuan mengatur emosi Anda telah berkembang dari waktu ke waktu?</p>
	<p><b>Kemampuan Mengelola Konflik</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana Anda biasanya menghadapi dan menyelesaikan konflik dengan pasangan Anda?</li> <li>2. Apakah Anda merasa memiliki keterampilan komunikasi yang efektif saat konflik terjadi?</li> <li>3. Apa langkah-langkah yang Anda ambil untuk memastikan konflik diselesaikan dengan cara yang menguntungkan semua pihak?</li> <li>4. Apa yang menurut Anda paling sulit dalam mengelola konflik dengan pasangan Anda?</li> </ol>
	<p><b>Keterlibatan dalam Konflik</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apakah Anda merasa sulit melepaskan diri dari emosi negatif saat konflik berlangsung?</li> <li>2. Bagaimana keterlibatan Anda dalam konflik mempengaruhi kemampuan Anda untuk menemukan solusi yang objektif?</li> <li>3. Apakah Anda pernah merasa kurang termotivasi untuk menyelesaikan konflik dengan tuntas? Jika ya, mengapa demikian?</li> </ol>
<p><b>4.</b></p>	<p><b>Penutup</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan terima kasih.</li> <li>2. Permintaan kesediaan apabila diperlukan wawancara lebih lanjut.</li> </ol>

## F. Verbatim Wawancara

### VERBATIM

#### A. Partisipan 1

Inisial : SP  
Usia : 20 Tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Tanggal Wawancara : 6 Desember 2024  
Waktu Wawancara : 09:15 WIB

Peneliti	Halo, selamat pagi dengan Kak S
P1	Selamat pagi
Peneliti	Sebelumnya saya mengucapkan terima kasih atas kesediaannya dari Kak S untuk melakukan wawancara dengan saya terkait dengan tugas akhir saya, penelitian dengan judul Conflict Resolution pada remaja korban kekerasan seksual dalam berpacaran. untuk wawancara yang akan dilakukan di hari ini itu bersifat rahasia, jadi untuk informasi yang dibagikan dalam wawancara ini akan secara penuh digunakan untuk keperluan penelitian saja. jadi untuk Kak S tidak perlu khawatir tentang kerahasiaan informasi yang dibagikan dalam wawancara ini. Apakah Kak S bersedia untuk melakukan wawancara ini?
P1	Ya, saya bersedia
Peneliti	Baik, Kak. Sebelum kita lanjut ke dalam pertanyaan wawancara, mungkin dari Kak S bisa memperkenalkan nama lengkapnya dulu?
P1	Jadi, mengenalkan nama lengkap aku SP
Peneliti	Usianya berapa sekarang, Kak S?
P1	Usianya 20 tahun
Peneliti	Sekarang kesibukannya lagi apa Kak S?
P1	Sekarang lagi kuliah aja sih
Peneliti	Untuk aktivitas yang sering dilakukan, akhir-akhir ini apa Kak S?
P1	Mungkin akhir-akhir ini ini kali ya, organisasi sama ikut perlombaan gitu-gitu aja sih

Peneliti	Ini lomba-nya lomba apa aja tuh?
P1	Lomba, ya paling lomba-lomba Cerdas cermat gitu
Peneliti	Oke baik, Kak S mungkin bisa menceritakan dulu bagaimana pengalamannya mengalami kekerasan seksual dalam berpacaranya, silahkan...
P1	Jadi mungkin pengalamannya sekitar berapa tahun lalu ya berarti? 3-4 tahun yang lalu lah. itu sebenarnya cuma sekali sih. waktu itu kalau yang secara langsung ya...secara langsung sebenarnya cuma sekali waktu itu karena dia... kita lagi kayak emang ketemuan di rumah gitu, terus emang karena waktu itu kebetulan emang lagi gak ada orang kan di rumah karena orang rumah tuh lagi pergi sementara gitu terus karena lagi pergi sementara itu akhirnya dia yaa apa ya kayak nyoba <i>sexually attack me</i> ya gitu lah itu kalo yang eehh secara langsung ya. kalo yang gak langsung tuh dia tuh lebih kayak sexting gitu loh Kalau yang sexting, dia kayak gitu lah. Sexting tapi, karena aku selalu nggak mau. Ya ujung-ujungnya dia marah gitu
Peneliti	Saya mengapresiasi keberanian Kakak dalam menceritakan pengalaman ini. Mohon maaf sebelumnya, kak. Jika saya boleh tahu, posisi kejadiannya ini di rumah Kak S atau dimana?
P1	Di rumah saya
Peneliti	Kekerasannya sendiri itu seperti apa? memaksa melakukan hubungan seksualnya apakah hanya oral atau mungkin sampai ke yang lebih intim lagi atau bagaimana Kak S?
P1	Sebenarnya dia memaksa oral juga tapi karena saya gak mau ya terus dia marah gitu terus karena dia marah itu akhirnya dia malah memaksa buat yang lebih intim lagi dari itu
Peneliti	Oke, apakah sampai melakukan atau akhirnya itu tidak terjadi?
P1	Ya puji Tuhan, akhirnya itu nggak terjadi ya karena saya ngelawan dan kebetulan setelah saya ngelawan nggak lama beberapa saat orang rumah saya itu pulang. Jadi karena dia takut, akhirnya ya udah dia berhenti dan nggak jadi gitu.
Peneliti	Ya, oke baik. Kalau yang sexting nya sendiri ini seperti apa mba maksud sexting nya?

P1	Sexting nya itu tuh... dia tuh kayak mancing-mancing gitu dan... dia tuh sering kali malah membicarakan fantasi seksualnya gitu ke aku Terus dia kayak bilang, eh coba ya kita begini, kita begitu terus kayak... Ya gitu lah, menjijikan sih
Peneliti	Oke, berarti pasangannya Kak S pada saat itu lebih ke mencoba menyerang gitu ya, kayak oh ayo coba yang ini gitu. Oke. Oke, nah saya penasaran sih mba sebagai seseorang yang sudah pernah mengalami kekerasan seksual atau sexual dating violence ya lebih tepatnya jadi kekerasan seksual dalam berpacaran nah kesulitan yang Kak S alami sebagai sebagai seseorang yang sudah pernah mengalami sexual dating violence itu apa sih Kak S?
P1	ini maksudnya kesulitan setelah ini ya setelah keluar dari relationship itu? atau waktu ada di dalam relationship itu?
Peneliti	dalam relationship itu maupun setelahnya
P1	Oh, kalau... Oke, berarti kalau mungkin kalau waktu masih dalam relationship... perasaannya kayak ada rasa takut gitu, gak nyaman gitu di mana seharusnya aku mendapatkan rasa aman dan nyaman dari seorang pasangan tapi aku gak bisa mendapatkan hal itu gitu loh bahkan ketika aku ngomong atau aku bertindak pun kayak aku harus sehat-hati itu karena sedikit saja katakan atau tindakan aku ngarahnya kesana ya walaupun maksudnya gak gitu cuma emang karena pikirannya dia udah yaa.. arahnya kesana terus jadi kayak aku mau.. ngapain aja pun, kayak harus berpikir berkali-kali jadi gak dapet rasa nyaman itu sama sekali terus kalau setelah <i>relationship</i> mungkin aku rasanya kayak ini sih aku jadi lumayan rendah diri ya, karena aku ngerasa kayak aku kotor gitu ya walaupun emang gak sampai melakukan, cuman tetep kerasanya tuh kayak jijik aja gitu
Peneliti	oke Ummm... kalau misalnya dari Kak S S nya ketika sudah selesai dengan hubungan itu kemudian akhirnya berada di lingkungan sosial lagi, nah itu seperti apa? apakah ada kesulitan juga untuk akhirnya membangun hubungan dengan orang lain contoh atau mungkin dengan keluarga atau bagaimana Kak S? Silahkan...

P1	<p>untuk hubungan dengan orang lain sebenarnya nggak terlalu berpengaruh ya entah kalau hubungan pertemanan atau hubungan dengan keluarga sebenarnya baik-baik aja cuma lebih ke hubungan setelah aku keluar dari hubungan itu kan pasti aku sama orang baru lagi gitu kan nah ketika prosesku untuk mengenal orang baru ini ada ketakutan kayak nanti dia gitu lagi nggak ya sama aku gitu. Walaupun aku tahu itu bukan orang yang sama, cuma kayak rasa takut gitu</p>
Peneliti	<p>Berarti lebih ke ketakutan atau yang menjadi hambatan untuk Kak S bisa keluar dari pengalaman yang traumatis itu lebih ke hubungan romantis selanjutnya ya begitu. Oke, baik. Untuk dari Kak S S sendiri, mungkin Kak S bisa ceritakan gak dalam pengalaman berpacaran pada saat itu ketika mengalami kekerasan seksual, apakah ada cara atau pendekatan yang dilakukan oleh Kak S untuk membangun penyelesaian masalah yang konstruktif lah gitu, artinya mungkin atas pengalaman yang sudah terjadi itu akhirnya coba dibicarakan, coba dicari cara yang baik lah agar keduanya ini bisa akhirnya masalah ini bisa selesai gitu</p>
P1	<p>oh jadi maksudnya caraku untuk membicarakan hal ini dulu gitu ya?</p>
Peneliti	<p>Iya, apakah ada pernah dicoba?</p>
P1	<p>oke jadi buat caranya sebenarnya gak sekali dua kali ya aku udah sering banget buat bilang ke dia. ya aku bilang kayak ya kalau aku hidup, aku punya prinsip gitu aku gak mau berhubungan seksual kalau aku belum nikah gitu dan kayak apapun yang berbentuk atau mengarah kesana, aku gak mau, gitu kan. Terus dia cuman iya iya doang. Cuman gak dilakuin gitu loh. Terus waktu itu aku pernah ngomong sama dia tuh, aku bilang kayak aku bener-bener gak mau. Pokoknya setelah kejadian yang kayak gitu ya, yang dia kayak <i>sexually attack me</i>, aku bilang, gitu kan. Terus dia bilang, ya gimana ya? Ya, aku gak bisa kalau misalkan harus ngikutin prinsip kamu, karena... dia ngerasa dia gak bisa nahan <i>sexual drive</i>-nya dan dia harus melampiaskannya ke seseorang. Terus dia bilang, kalau untuk kamu, terus aku lampiasin ke siapa? Kayak gitu.</p>
Peneliti	<p>Oke, berarti sudah... sudah coba dibicarakan baik-baik ya?</p>
P1	<p>Iya</p>

Peneliti	Berarti setelah... Setelah... Sudah dibicarakan itu, apakah ada kejadian selanjutnya? apa terjadi pemaksaan lagi?
P1	tetap ada sexting. Walaupun setiap sexting... jadi setiap habis ngomongin gitu misalnya, besoknya sexting lagi gitu terus. walaupun gak kutanggepin dia selalu begitu
Peneliti	berarti dia dari pemaksanya secara langsung akhirnya berubah jadi sexting juga ya akhirnya yang jadi pemaksaan juga ya. nah tadi kan Kak S juga sudah sempet bilang bahwa akhirnya tetap dipaksa tapi sexting nih. kemudian juga dia sempet bilang kalau misalnya dia butuh melampiaskan kan, kalau bukan kamu siapa lagi... nah itu akhirnya Kak S bagaimana cara kompromi atau coba negosiasi dengan dia dalam situasi konflik seperti itu?
P1	kalau udah konflik kayak gitu biasanya aku negosiasinya kayak yaudah tapi kalau misalkan kamu mau ya, kamu mau sama aku ya tunggu gitu loh, cuman dia tetep gak mau biasanya kalau misalkan kayak gitu nanti dia malah marah-marah gak jelas terus merembet-merembet ke yang lain. kalau biasanya udah kayak gitu, biasanya aku diemin sih
Peneliti	berarti cara khusus yang Kak S pakai setelah akhirnya... Sudah tidak ada cara lagi, akhirnya yaudah diamin aja gitu ya?
P1	Hmm, karena dia juga tipikal orang yang sangat keras. Kalau misalnya aku ngomong pun dia malah balik marah gitu. Jadi bener-bener nggak bisa diajak komunikasi.
Peneliti	Oke, berarti dalam cara untuk berkompromi, untuk negosiasi dengan pasangannya saat itu, itu berarti pada akhirnya tidak didengar solusi yang diberikan oleh Kak S ya. Bahkan sudah pernah juga untuk menawarkan solusi yang mungkin yang saling menguntungkan gitu, Kak S. pernah ditawarkan gitu atau gimana?
P1	saling menguntungkan... sebenarnya kalau misalkan dalam hal ini aku nggak melihat yang saling menguntungkan karena mau bagaimanapun pasti aku yang dirugikan gitu kan. karena kan seperti aku tuh cuma jadi objeknya dia gitu. jadi aku nggak pernah sih kayak win-win solution. ya menurutku nggak ada win-win solution dari ini. kalau misalkan dia nggak mau respect aku, ya nggak ada win-win solutionnya. Terus karena begitu

	ya, akhirnya mungkin dia capek sendiri kali ya. Terus lama-lama ya dia menjauh-menjauh gitu.
Peneliti	Nah, apakah dalam hubungan ini, Kak S pernah kehilangan kendali saat konflik dengan pasangan? Entah mungkin emosinya akhirnya meluap-luap atau mungkin dari Kak Snya sendiri sampai main fisik mungkin, main tangan atau apa gitu? Pernah nggak Kak S?
P1	Dari akunya atau dari dianya?
Peneliti	Dari Kak Snya
P1	Dari akunya nggak pernah sih kalau main fisik, karena kan emang LDR ya. Tapi mungkin kalau emosi meluap-luap tuh pernah. Kayak sampai marah yang bener-bener marah gitu. Sampai aku nggak mau ngomong gitu, sampai aku bener-bener marah. Karena kayak... emang situasinya tuh kayak bener-bener yang gak bisa dikendalikan dan kayak udah di luar batas kesabaran ku gitu loh
Peneliti	Itu contohnya seperti apa Kak S kayak pas luapin emosinya kayak gimana biasanya? Masih ingat nggak?
P1	misalnya aku, misalnya dia kayak terus maksa gitu, terus aku bilang kayak sebenarnya kamu tuh yang kamu mau dari aku tuh apa? kamu mau aku atau cuma mau badan ku aja? Kamu mau akunya atau cuma mau pake aku doang? Mau jadikan aku objekmu doang gitu Tapi kayak gitu terus nanti dia kayak yang malah balik nyalahin aku gitu loh
Peneliti	Jadinya <i>guilt tripping</i> atau gitu ya?
P1	Ya
Peneliti	Baik, kalau dari pasangannya sendiri pernah main tangan gak mba?
P1	enggak, karena kan tadi LDR cuma dia itu sering ancam kayak kalau kamu nggak mau nanti aku pukul, kalau kamu nggak mau nanti aku apain gitu. Pokoknya dia sering ancam mau mukul lah, mau nendang lah, pokoknya dia ngancam, mau ngasih kekerasan secara fisik
Peneliti	Nah, respon Kak S ketika emosi Kak S dan pasangan mulai memuncak itu cara untuk coba ditenangin, dikendaliin emosinya itu seperti apa?
P1	Aku biasanya kayak, aku pasti bilang kan ke dia kayaknya, oke-oke nanti kita ngomong lagi ya, kita ngomong lagi, kayaknya ini udah gak bisa ngomong gitu kan. Terus, tapi dia pasti selalu maksa untuk... Gak,

	<p>pokoknya selesai sekarang, harus sekarang, harus sekarang selesai. Jadi, sebenarnya itu juga yang bikin aku meledak gitu loh. Kenapa aku gak dikasih <i>space</i> buat ngomong gitu. Jadi ujung-ujungnya ya, karena emang udah memuncak dan dia gak mau. Disuruh kayak, oke kita nenangin diri gitu, gak mau. Ya, akhirnya aku tinggal. Ya bener-bener aku tinggal, yaudah aku dieman aja gitu.</p>
Peneliti	<p>oke. Berarti pada saat kejadiannya sudah selesai itu, abis itu mulai sexting. Nah, apakah sexting ini saja Kak S yang menjadi pemicu dalam akhirnya emosinya ini mulai naik gitu dan mulai tidak terkendali Atau bagaimana? Ada pemicu lain mungkin?</p>
P1	<p>Mungkin selain sexting ini sih, karena dia adalah tipikal orang yang manipulatif. Jadi kalau dia misalnya nggak mendapatkan apa yang dia mau, dia mulai <i>playing victim</i>. Dia kayak, aku udah kasih kamu semuanya, aku udah kasih kamu ini, ini, ini, ini. Tapi kenapa aku minta ini doang, kamu nggak mau kasih. Kek gitu.</p>
Peneliti	<p>Berarti selain <i>playing victim</i>, <i>guilt tripping</i>, kemudian ada lagi gak Kak S yang masih diingat?</p>
P1	<p>mungkin lebih ke ini sih maksudnya aku jadi sasaran pelampiasan emosi dia aja jadi apapun yang terjadi dalam hidup dia itu seakan-akan salahku gitu</p>
Peneliti	<p>Contohnya seperti apa Kak S?</p>
P1	<p>Contohnya, aku yang paling ingat adalah waktu itu, dia sakit. Dan sakitnya itu iya bermasalah dengan katakanlah lambungnya atau pencernaannya gitu. Tapi yang dia salahkan aku, dia bilang dia sakit gara-gara dia berhubungan sama aku. Dia sakit karena dia pacaran sama aku. Terus aku bilang, aku aja gak ngasih kau makan. Gimana caranya aku bisa bikin kau sakit? Aku cuma ngomong sama kau lewat HP. Gimana caranya aku bisa bikin kau sakit? Aku bukan dukun. Itulah yang paling gak masuk akal sejauh ini.</p>
Peneliti	<p>Oh iya, maaf sebelumnya. Berarti LDR-nya ini, posisinya Kak S dimana, pasangannya dimana?</p>
P1	<p>Aku di sini, di Celegon. Dia itu daerah, ya Jakarta gitu lah.</p>
Peneliti	

	Bisa kenalnya itu bagaimana Kak S?
P1	Itu teman SMA. Itu LDR ya karena Covid
Peneliti	Oke, tadi kan sempet dibilang oleh Kak S juga itu pernah coba menarik diri untuk setidaknya, oh ini kita emosinya diturunin dulu tapi ternyata ada penolakan dari pasangan, nah dari Kak S sendiri pernah gak ada satu kejadian mungkin atau satu saat gitu, Kak S akhirnya bener-bener menolak membahas dengan konflik yang terjadi dengan pasangan?
P1	Sebenarnya, aku yang selalu mengusahakan untuk membahas ya, karena... Aku memang orangnya kalau misalkan ada masalah, yaudah ayo dibahas gitu. Menurutku, gak ada masalah yang terlalu berat untuk dibahas kalau misalkan mau ngomong gitu. Jadi ya, dari dia yang selalu nolak buat bahas.
Peneliti	Tapi tadi kan dari... yang Kak S bilang dari dia yang menolak bahwa masalah ini harus selesai sekarang juga. Nah itu maksudnya gimana Kak S?
P1	Jadi dia tuh... Jadi gini... Di awal pacaran dia tuh bilang gini kalau misalkan kita berantem, kita gak boleh... tidur kalau misalkan berantemnya tuh belum selesai <i>and he take it seriously</i> gitu loh. Jadi kayak bener-bener. misalnya jam 1 pagi nih, kanten kalau belum kelar sampai jam 3 pagi, sampai jam 4 pagi, jam 5 pagi kalau belum selesai, dia nggak mau berhenti gitu loh
Peneliti	Berarti maksud Kak S yang tadi itu adalah, Kak S tetap membahas, tetap coba untuk menyelesaikan masalahnya. Cuman pada saat membahas masalah itu, coba untuk menarik diri seperti itu ya. Tapi dari pasangannya harus selesai sekarang karena sudah dibahas gitu ya, Oke baik. Nah untuk dari...Kak S sendiri pada saat menarik diri dari diskusi itu sebenarnya apa karena emosinya yang sudah meluap-luap atau mungkin ada alasan lain dari Kak S nya?
P1	Sebenarnya mungkin aku menghindari aku ngomongnya meracau gitu ya, maksudnya malah ngomongnya gak jelas kemana-mana gitu. Tapi selain itu, kadang ketika menarik diri itu, aku sering mempertanyakan, kayak sebenarnya ini yang salah siapa sih? Yang salah aku atau dia? Atau emang kita gak cocok aja gitu? Jadi gitu

Peneliti	Pada saat Kak S menarik diri dulu supaya Kak S sendiri tenang, respon dari pasangannya bagaimana?
P1	kalau dia marah dan gak terima, biasanya dia bakal marah-maraha di chat karena aku diemin, abis itu dia blokir nomorku biasanya. setelah itu beberapa hari kemudian dia buka lagi gitu terus dia nge- <i>chat</i> lagi <i>as if</i> gak pernah terjadi apa-apa Terus diulangi lagi, gitu terus polanya.
Peneliti	Menurut Pandangan Kak S, dampaknya penarikan diri Kak S untuk hubungan pacaran kalian itu apa Kak S?
P1	pada waktu itu ya?
Peneliti	Iya, pada waktu itu
P1	dampaknya pada waktu itu sih sebenarnya kayak apa ya, kayak lebih kebingung sih. karena rasanya kayak satu sisi gitu loh rasanya kayak aku menarik diri, aku introspeksi diri, aku berusaha memperbaiki diri tapi dari dianya merasa bahwa Oh ya udah dia narik diri karena dia marah, nanti balik lagi. Dia gak berusaha memperbaiki apa yang ada, dia gak berusaha berpikir apa yang bisa diperbaiki gitu. jadi mungkin efeknya adalah lebih lama-lama capek sendiri sih.
Peneliti	ooh berarti lebih ke Kak Snya merasa cuma Kak S yang berusaha untuk akhirnya menyelesaikan masalah ini gitu ya?
P1	Iya
Peneliti	Nah, setelah mengalami kekerasan seksual dari pasangan Kak S. Apakah Kak S merasa bahwa Kak S ini butuh dukungan atau validasi emosi?
P1	Iya kak setelah pengalaman itu ada perasaan butuh dukungan emosional dari pihak lain
Peneliti	Kira-kira dukungan emosional yang diinginkan itu dari siapa Kak?
P1	Terutama nya keluarga sih kak, cuma karena relasi dengan keluarga juga kurang baik pada saat itu karena satu dan lain hal membuat aku akhirnya ga bisa mendapatkan hal tersebut
Peneliti	dampak yang dirasakan Kak S karena dukungan emosional yang tidak dapatkan dari keluargamu apa Kak?
P1	Kalau dampaknya mungkin membuat aku merasa sendiri dan tidak punya <i>safe place</i> bahkan untuk sekedar berkeluh kesah atau menceritakan beban yg ada di dalam diri tidak bisa

Peneliti	Berarti Kak S setelah kejadian kekerasan seksual dari pasangan itu tidak mendapatkan dukungan emosional dari siapa-siapa ya? kek teman atau kerabat gitu yang tahu setelah kejadian kekerasan itu terjadi?
P1	Kalau dukungan emosional dari teman ada, cuma itu sekitar 3 bulan lebih setelah kejadian dan saat mendapatkan dukungan itu juga kondisiku udah baik. Jadi pada saat aku bener-bener terpuruk nya itu ga ada
Peneliti	Kalau dukungan atau validasi emosional dari pasangan pada saat itu dapat ngak Kak?
P1	Enggak
Peneliti	Tidak mendapatkan ya. Kalau Kak S bisa mendapatkan dukungan dan validasi emosi dari pasangan, kira-kira dalam situasi atau kondisi apa Kak S ingin mendapatkan hal tersebut?
P1	Sebenarnya, waktu ini sih, waktu... pas natal ya pokoknya, waktu dia itu bilang... karena dia saking marahnya sama aku waktu itu, dia bilang kayak... Dia nggak mau ketemu aku. Dia bilang dia nyesal ketemu aku. Dia bilang nggak mau lihat mukaku. Dia bahkan nggak mau dengar suaraku sama sekali. Dia nggak mau... ..lihat chatku ada di notifnya, gitu. Terus ya, pokoknya dengan segala perkataan buruk. yang bisa dikatakan dia sama aku itu dikatain sama-sama dia. Disitu aku merasa kayak, apakah aku orang yang serendah itu? Apakah aku orang yang setidak berarti itu? Jadi di saat-saat seperti itu aku sangat-sangat butuh dukungan. Karena kalau enggak, aku akan merasa udah dia memberi kata-kata begitu bikin aku rendah diri. Terus... kalau misalkan aku gak ada dukungan kayak rasanya berat banget gak sih
Peneliti	Baik, Kak. Dukungan emosional dari teman Kakak itu apakah memberikan dampak menurut Kak S atau tidak?
P1	Lumayan memberikan dampak karena setidaknya aku merasa ada orang yg mengerti posisiku dan setidaknya membuat ku merasa sedikit punya <i>self worth</i>
Peneliti	Baik, Kak S. Kalau dari Kak S sendiri apakah merasa kebutuhan untuk mendapatkan dukungan dan validasi emosional mempengaruhi cara Kak S menyelesaikan konflik dengan pasangan?

P1	Hmm, sangat berpengaruh sih, karena ketika ada dukungan emosi, ketika aku di validasi perasaannya, biasanya aku akan merasa lebih lega, lebih relax setelah itu aku baru bisa mikir, karena emosiku sudah terluapkan gitu. Jadinya aku mikir, oh aku nggak sendiri, aku ada yang nemenin gitu. cuma ketika itu nggak ada bakal lebih susah untuk menyelesaikan masalahnya, karena emosinya aja belum selesai gimana aku bisa mikir
Peneliti	Berarti kalau dari Kak S nya sendiri pengennya emosinya diungkapkan dulu ya?
P1	Iya, betul
Peneliti	Nah kalau kita mundur lagi kebelakang, setelah Kak S tidak mendapatkan dukungan itu. bagaimana cara Kak S berusaha untuk mungkin lebih asertif atau mungkin lebih mandiri ya dalam menghadapi konfliknya dalam hubungan itu?
P1	Lebih asertif atau mandiri ini maksudnya gimana ya Mas?
Peneliti	Iya, maksudnya lebih mandiri disini itu, bagaimana dari Kak S sendiri tanpa dukungan dan validasi emosional menghadapi konflik yang muncul dalam hubungan pacaran setelah kekerasan seksual itu terjadi?
P1	Mungkin saya akan cerita ke teman saya yang memberikan dukungan emosional itu sih. Biasa cerita ke temenku yang itu, tapi kalau memang aku merasa kayak aduh aku nggak mau ngerepotin lah gitu, Biasa aku lebih ke ini sih, kayak nulis di diari aja. Biar aku kayak setidaknya... Ya walaupun nggak ada wujud orangnya, setidaknya aku bisa meluapkan gitu
Peneliti	Biasanya bagaimana cara Kak S untuk mengekspresikan emosi Kak S ketika sedang dalam konflik dengan pasangan?
P1	Ehm... Mengekspresikan?
Peneliti	Iya, pada saat Kak S coba mengungkapkan itu bagaimana caranya. Apakah lewat teks, lewat telepon mungkin, atau bagaimana?
P1	Ya kalau saya itu biasanya teks Hmm... Karena kalau... Bicara langsung Ya tadi itu Saya baru bicara satu kalimat Nanti dia langsung... Banding-bandingan aku dengan kehidupan, jadi aku prefer lewat teks, kayak aku buat long text gitu
Peneliti	Biar tidak dipotong ya pada saat ngomong gitu ya Kak S?
P1	Iya

Peneliti	Baik. Nah, dari Kak S nya sendiri punya atau ada strategi yang dari Kak S yang digunakan untuk coba untuk mengatur emosinya, meregulasi emosinya pada saat konflik sedang terjadi dengan pasangan?
P1	Biasanya kalau untuk regulasi emosi sebenarnya yang biasa kulakuin ya tadi aku ambil waktu sendiri, terus biasanya aku menulis diari. kadang... menulis diari sambil kayak merenung gitu loh, kayak sebenarnya kenapa sih aku gini, kenapa sih kita gini, kenapa sih hubungannya jadi gini gitu. kalau emang bener-bener mungkin mentok, aku ceritakan ke teman atau kalau emang bener-bener nggak ada dan aku pengen ngomong, biasanya aku berdoa
Peneliti	Sejauh ini sudah banyak upaya yang dilakukan untuk menyelesaikan konflik dalam hubungan pacaran Kak S. Namun, meskipun sudah mencoba berbagai cara, tetapi ternyata cukup sulit atau bahkan tidak berhasil karena adanya kendala dari pasangan. Nah, menurut Kak S sendiri, apakah Kak S merasa kemampuan Kak S dalam mengelola emosi, mulai dari saat bersama pasangan pada saat itu hingga hubungan berakhir, dan kalau mungkin dibandingkan dengan pasangan baru sekarang, menunjukkan perkembangan? Atau justru kemampuan tersebut stagnan, atau bahkan menurun? Bagaimana pendapat Kak S?
P1	Mungkin kalau untuk regulasi emosi lebih berkembang ya karena jujur waktu itu adalah masa-masa sangat berat, terberat dalam hidup dan dari situ aku berusaha untuk kayak menghandle emosiku yang bermacam-macam itu, jadi ketika sekarang dihadapkan dengan beberapa persoalan aku udah bisa lebih tenang gitu, karena, oke, aku udah pernah ngelaluin ini, bahkan aku udah pernah ngelaluin yang lebih buruk jadi kalau cuma kayak gini, udah bisa gitu, nggak bingung
Peneliti	Kalo aspek yang lebih spesifiknya apa Kak S dalam perkembangan emosinya ini?
P1	Mungkin lebih ke kayak mengenali emosi sendiri. Jadi kalau dulu aku adalah orang yang <i>denial</i> . Jadi kalau misalkan aku sedih, aku kayak, kenapa sih sedih? Kenapa ini sedih? Tapi kalau sekarang lebih ke <i>acknowledge</i> , oh ya emang aku lagi marah. Kalau aku lagi marah, aku

	harus begini-begini. Kalau aku lagi sedih, aku harus begini. Kalau aku lagi cemas, aku harus begini.
Peneliti	Oke baik, Kak S. Nah, dalam konflik dengan pasangan, bagaimana Kak S biasanya menghadapi dan mencoba menyelesaikan konflik dengan pasangan?
P1	Itu dulu atau sekarang?
Peneliti	Mungkin sering berjalan waktu itu dengan dulu dan sekarang itu apa perbedaannya Kak S?
P1	Perbedaannya mungkin lebih ke cara komunikasi ya. Kalau cara komunikasi, aku sekarang sudah lebih asertif dan puji Tuhan pasangan aku yang sekarang juga bisa diajak berkomunikasi dengan baik. Jadi ketika aku melewati emosiku, aku bilang, misalnya aku bilang, aku tuh sedih kalau misalnya kamu tuh begini-begini sama aku. bisa ga kalo misalkan lain kali kamu jangan gitu misalnya kayak gitu dan dia mau ngerti gitu dengan kayak gitu. terus mungkin aku jadi lebih tenang aja sih ketika ngadepin eehh.. suatu situasi, aku ga yang meledak-ledak ga yang marah-marah gimana-gimana tapi lebih tenang, ayo dah tenangin dulu terus nanti baru ngomong pasti ada jalan keluarnya gitu-gitu
Peneliti	Oke, dengan diri Kak S yang dulu seperti apa?
P1	Dengan yang dulu itu karena memang gak bisa diajak bicara ya Aku bilang, aku sedih karena misalnya kamu begini Sebenarnya aku udah menerapkan itu dari dulu, cuman mungkin karena partnernya kurang pas aja Jadi outputnya jadi beda gitu loh Misalnya waktu dulu aku bilang, aku tuh sedih kalau misalnya kamu gini gini gini bisa nggak lain kali kamu jangan begitu. Terus pasti tanggapan dia bukan yang mendengarkan, dia malah kayak, ah kamu lebay, kamu cengeng, gitu.
Peneliti	Hmm, oke. Berarti kalau dari point of view-nya Kak S, apakah Kak S merasa memiliki keterampilan komunikasi yang efektif dalam konflik dengan pasangannya?
P1	Hmm, iya.
Peneliti	Oke baik. Dari pengalaman yang Kak S alami, kira-kira apa yang menjadi kesulitan atau hal yang paling sulit dalam mengelolah konflik dengan pasangan?

P1	Mungkin yang jadi sulit mengelola konflik ke dalam pasangan itu lebih ke ini sih, ketika kita ada masalah lain di luar pasangan gitu misalnya Ada masalah dengan keluarga, dengan teman, atau dengan kesibukan lainnya Tapi <i>at the same time</i> kita harus menyelesaikan konflik itu dengan pasangan gitu. Jadi kan pikirannya bercabang ya. Nah itu yang jadi kesulitan menurutku
Peneliti	Berarti ngaruhnya ke pikiran, kemudian juga apa lagi Kak S? emosi mungkin atau apa lagi?
P1	Aku akan lebih ke emosi, moodku jadi kurang baik gitulah
Peneliti	Baik. Nah, Kira-kira langkah-langkah yang Kak S ambil untuk memastikan konflik ini selesai dengan cara yang tidak memunculkan masalah baru lagi itu bagaimana Mba?
P1	Memastikan mungkin, ya dibicarakan dulu dengan pasangan. misalkan masalahnya misal pacarku, aku nggak suka kalau misalkan dia pulang malam gitu misalkan. katakanlah, aku bilang, aku gak suka kalau kamu pulang malam karena aku takut misalnya kamu kenapa-kenapa di jalan, aku takut misalnya kamu celaka di jalan gitu dan ketika pasangan ku tuh mau mengerti, oh iya aku mengerti tapi aku tuh pulang malam karena aku begini begini begini. kalau misalkan aku merasa itu alasan yang bisa diterima dan kayak aku merasa kayak oh yaudahlah ini bukan suatu hal yang perlu kayak dipusingkan banget, yaudah gitu. terus biasanya aku bakal bilang sih sama pasangan, oke berarti ini udah <i>clear</i> ya, gak akan kita bahas lagi ya gitu terus ya udah stop di situ, terus ya udah gak akan gue ingat-ingat lagi
Peneliti	Berarti caranya Kak S ini sudah diterapkan di pasangan yang sebelumnya itu ya?
P1	Iya, cuman memang dari pasangan saya pada saat itu responnya atau outputnya tidak sesuai
Peneliti	Dari Kak S, apakah Kak S merasa bahwa ada kesulitan untuk melepaskan diri dari emosi yang negatif pada saat konflik sedang berlangsung dengan pasangannya pada saat itu?
P1	Mungkin lebih ke ini sih, lebih ke apa ya... perasaan kayak cemas gitu. Itu yang susah aku kendalikan ke timbang marah ya. Ke timbang marah itu

	aku udah... kayak kalau marah masih bisa dikendalikan. Kalau cemas itu biasa aku kayak yang... benar-benar... mengganggu banget sampai... bisa-bisa kegiatanku tuh terhenti gitu. Hanya karena aku cemas akan hal itu.
Peneliti	Jadinya over thinking gitu ya Kak S?
P1	Iya
Peneliti	nah itu berarti gak sampai ngaruh ke kegiatan sehari-hari gitu ya?
P1	Iya
Peneliti	Nah ngaruhnya itu apakah sampai berhenti saja atau bagaimana?
P1	Gak sampai berhenti sih, cuma jadi kurang maksimal aja dalam menjalankan kegiatan
Peneliti	Kurang fokus begitu ya maksudnya Kak S?
P1	Iya
Peneliti	Baik. bagaimana keterlibatan Kak S ini akhirnya mempengaruhi outcome dari konflik yang sedang dicoba dicoba ditemukan solusi yang baiknya gimana
P1	Gimana maksudnya?
Peneliti	Maksudnya dari Kak S S sendiri, ini perannya dalam menyelesaikan konflik dengan pasangan itu, apa pengaruh yang Kak S mungkin berikan sehingga berpengaruh pada penyelesaian konflik dengan pasangannya pada saat itu?
P1	Mungkin lebih ke ini sih, membicarakan... emosi secara langsung gitu, bukan yang kaya kode-kodean aja. Karena kalau kode-kodean kan nanti jadi miskomunikasi ya. Jadi kalau misalnya aku sedih, pasti aku bakal bilang, aku sedih. Aku kecewa, aku bilang aku kecewa, bukan cuma diem aja. Pasti aku bilang, aku kecewa karena kamu begini. Aku gak suka karena kamu begini. Aku marah karena kamu begini. Pasti aku bilang gitu. Dan di situ... Mungkin karena laki-laki lebih gampang menangkap hal itu ya mungkin. Jadi aku merasanya kayak, iya aku lebih efektif. Karena ketika aku ngomong gitu pasangannya, aku juga langsung ngerti. Oh iya dia begini, karena aku begini.
Peneliti	Jadinya, pasangan menjadi lebih mudah untuk mengenali emosi yang sedang dirasakan oleh Kak S, gitu ya. Nah, tadi ada hal menarik yang sempat disebut bahwa ketika berada dalam situasi konflik, emosi negatif

	yang paling sulit dihadapi adalah kecemasan. Hal ini sering kali berdampak pada kemampuan Kak S untuk tetap fokus dan menjalankan aktivitas dengan maksimal. Apakah Kak S S pernah merasa kurang termotivasi untuk menyelesaikan konflik dengan pasangan hingga tuntas?
P1	Kalau di hubungan yang dulu itu iya, karena memang ya tadi seperti yang sudah saya bilang, dia benar-bener kayak yang responnya agak lain gitu ya. Jadi karena udah dari situ aku merasa kayak... kenapa rasanya nggak nyambung banget gitu. karena saking nggak nyambungnya membuat aku frustrasi. jadi akhirnya kayak yaudah lah nggak usah dibahas dan mungkin itu kesalahan juga di hubungan yang lalu karena dibiarin-dibiarin akhirnya numpuk-numpuk-numpuk emosku terus pada satu waktu meledak akhirnya gitu
Peneliti	Oke, baik. Ya itu tadi pertanyaan terakhir dari wawancara kali ini, Kak S. Sebelumnya saya mau mengucapkan terima kasih lagi yang begitu banyak ke Kak S S karena sudah mau akhirnya bersedia dan akhirnya sudah mau melakukan wawancara ini dengan saya. Terima kasih banyak, Kak S. Sebelumnya juga saya mau memintah kesediaan lagi dari Kak S, apakah Kak S bersedia bila misalnya memang pada saat saya melihat bahwa dalam wawancara ini ternyata ada beberapa informasi mungkin yang kelewat atau mungkin kurang jelas dari jawaban Kak S. Apakah Kak S Bersedia untuk saya lakukan wawancara lebih lanjut setelah wawancara ini?
P1	Ya saya bersedia
Peneliti	Oke baik kalau begitu terima kasih Kak S atas kesediaannya terima kasih atas waktunya di tengah kesibukan yang sedang Kak S lakukan. mungkin di akhir-akhir ini walaupun libur kan mungkin Kak Snya butuh waktu untuk istirahat juga tapi terima kasih sudah mau menyediakan waktu dan tenaganya. Terima kasih, Kak S S. Selamat siang
P1	Selamat siang

## B. Partisipan 2

Inisial : HD  
Usia : 22 Tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Tanggal Wawancara : 28 Desember 2024  
Waktu Wawancara : 12:12 WIB

Peneliti	Selamat siang Kak H
P2	Siang
Peneliti	<p>Sebelumnya terima kasih atas kesempatan yang sudah diberikan dan kesediaannya untuk melakukan wawancara dengan saya. Sebelumnya perkenalkan nama saya Rigel Jendrico Tatiwakeng. Saya adalah mahasiswa psikologi S1 di Universitas Kristen Satya Wacana.</p> <p>Wawancara yang akan kita lakukan saat ini merupakan wawancara yang berkaitan terkait dengan tugas akhir saya yaitu penelitian yang akan saya lakukan tentang remaja yang pernah mengalami kekerasan seksual dalam berpacaran untuk kerahasiaan informasi yang diberikan dalam ruang wawancara ini akan dirahasiakan dan tujuannya hanya akan dipakai untuk keperluan penelitian tugas akhir saya saja. Jadi untuk Kerahasiaan dan keamanan informasi yang diberikan akan dijaga dan tidak akan saya gunakan untuk kepentingan lain selain keperluan penelitian saja. Apakah Kak H bersedia untuk melanjutkan wawancara ini?</p>
P2	Saya bersedia
Peneliti	Oke, mungkin dari Kak H bisa memperkenalkan diri dulu, Silahkan
P2	<p>Oke, sebelumnya terima kasih juga untuk Rigel ya udah mau... ibaratnya udah mau percaya dan juga udah menyampaikan... menyampaikan tujuan dari pengelitiannya. Sebelum kita lanjut, mungkin saya akan memperkenalkan diri, nama saya HD, saya lahir di Cilegon pada tanggal 13 Oktober 2002. Saya anak pertama dari dua bersaudara, adik saya yang laki-laki. Selesai kami kurang lebih satu tahun 11 bulan. Dan juga saat ini saya sedang menempuh ke pendidikan S1 di psikologi juga UKSW. Seperti itu mungkin.</p>

Peneliti	Oke baik. Untuk usia dari Kak H sendiri mohon maaf bisa disebutkan kak
P2	Ya, usia aku 22 tahun.
Peneliti	Oh ya, baik. Oke, untuk Kak H sendiri, akhir-akhir ini aktivitas yang sering dilakukan apa saja?
P2	Akhir-akhir ini, sekurang-kurangnya 3 bulan yang lalu ini, sudah selesai magang di SML Lab. Itu sih sama yang lagi diperiksain skripsi juga. Dan akhir-akhir ini juga lagi... Bantuin ayah buat gantiin... ngajar les di rumah. Dan mumpung lagi liburan. Jadi ayah lagi ada project di Bangka Belitung. Jadi saya yang gantiin di rumah. Orang lebih kayak gitu.
Peneliti	Baik. Oke. Nah. Terkait dengan... kekerasan seksual yang Kak H alami saat berpacaran atau sexual dating violence mungkin untuk bahasa anak-anak yang lebih dipahami di saat sekarang, mungkin dari Kak H sendiri bisa menceritakan dulu bagaimana kronologi kejadian Kak H mengalami kekerasan seksual tersebut dari hubungan berpacaran, silahkan kak...
P2	Oke, ini sebelumnya mohon maaf dulu ya, kejadiannya itu udah cukup lama. Sekitar 2016 atau 2017. Ya, 2016-2017 lah kurang lebih seperti itu. Jadi saya mungkin agak-agak lupa dan mungkin tidak seruntut itu kronologisnya dan mungkin nanti bakalan bolak balik gitu. sebenarnya yang boleh dibilang kekerasan itu ini kekerasan yang berupa fisik atau yang berupa apa?
Peneliti	Kekerasannya sendiri ini bisa berupa fisik seperti pemaksaan, kemudian juga bisa berupa kekerasan secara emosional seperti diberikan tekanan emosi untuk melakukan hal-hal yang tidak diinginkan, itu juga bisa kak
P2	Ooh ok. Awalnya gimana ya? Pacaran dan gak ngira kalau bakalan terjadi hal yang tidak senonoh. Bahkan mungkin udah lebih dari kata itu. Jadi waktu itu kejadiannya SMP dan... waktu itu juga. Ya setelah perjalanan satu tahun. Terus... Ya... Kalau ibaratkan sekarang pacaran kalau tidak melakukan hal... Ibaratkan 18+ Itu berarti gak dianggap sayang. Iya gak sih? Eeh, jadi waktu itu setelah satu tahun itu, ya ada sedikit perseteruan, eh perseteruan apa ya bahasanya? Ada, ya ada inilah diskusi gitu, boleh ngak untuk melakukan itu ke gua gitu. Sebenarnya dari dalam diriku itu gak pengen. Cuma memang dia bilang

konsekuensinya kalau gak gitu ya kita putus. Nah saat itu otak gue masih gak waras ya masih cukup bodoh tentang hal pecintaan kayak gitu.

Akhirnya sudah melakukan hubungan mesum waktu itu. Kemudian makin lama itu makin... eeh apa ya?... Ya gak pengen udah cukup sekali aja, gak pengen yang lain, gak pengen yang gimana-gimana. Tapi dia itu selalu maksa setiap kali pulang sekolah, semua temen-temen, bahkan hampir waktu itu guru-guru pun dah hampir banyak yang pulang, ada beberapa yang masih di sekolah karena masih jam kerjanya sih. Itu kita masih di sekolah hanya karena untuk... Dia minta hal itu, hal semua itu.

Nah dari aku sendiri, aku selalu nolak bahkan dia sampai maksa gitu. Dia maksa dan untuk melakukan bahkan pernah menampar kalau gak salah atau disekap atau kayak gimana aku lupa. Pokoknya sering kayak gitu dan sering itu terjadi selama satu tahun setelah satu tahun pacaran berarti masuk ke dua tahun pacaran itu. sampai akhirnya di... di 2017, itu waktu kejadiannya ada di rumahku. Ada orang tua aku juga ada adekku, dia main dan waktu itu... Dia mau lomba pramuka besoknya. Jadi ada barang dia yang di rumahku yang aku bawa. Dia sore nya main di rumah dia main sambil mau ambil barangnya dia itu. Nah, waktu itu kami sedang di teras. Ya keluarga ku semua lagi di teras, terus dia melihat kami berempat, aku, ayahku, sama adikku, dan ibuku itu lagi lihat satu apa ya?... ada konten lucu itu kita ketawa bisa seheboh itu dan dia ngerasa sedih. Karena, ya ini singkat aja backgroundnya dia itu broken home. Jadi ya dia gak pernah merasakan kehangatan yang ada di keluarga ku waktu itu yang dia lihat. Sampai akhirnya dia bilang aku mau minjem buku dan waktu itu aku nyuruh dia untuk menunggu di luar tapi dia ikut masuk ke kamar itu dan akhirnya kami kepergok dan disitu setelah kejadian yang itu, abis itu kita ditegur sama orang tuaku abis itu sudah tidak ada kejadian lagi. setelah itu tahun berikutnya, tahun berikutnya ini sebenarnya emang gak ada kejadian gitu, tapi dia tetap masih memaksa untuk melakukan hal itu, hal mesum itu. Sampai akhirnya karena udah capek juga, selain mesum dia juga selingkuh, kurang lebih 3 kali. Kurang lebih 3 kali itu dan memang udah capek juga, setiap kali mau cerita itu aku yang selalu di pojokan. Dia selalu ngelihat kalau keluargaku itu,

	<p>keluarga aku tuh lengket dan harusnya aku tuh bersyukur. Padahal, gak selalu keluarga aku tuh apa-apa itu punya keharmonisan yang sangat-sangat diinginkan itu, yang dia lihat selalu adalah aku yang gak pernah bersyukur hal itu. Padahal ya setidaknya dia dengerin aja gitu kan tapi gak pernah mau dan ada satu kejadian lagi waktu itu aku lupa kejadiannya apa pokoknya dia sempet nanya, “kamu hari ini... kamu hari ini perasaannya apa setelah ketemu aku?” Ya aku jawab dong, biasa aja kayak biasa terus dia bales “emang gak ada rasa seneng atau apa gitu?” terus aku jawab lagi ya gak ada, kan kayak biasa, setiap hari juga ketemu aku di sekolah, nothing special gitu emang soso aja, biasa aja yang gak ngerasain apa-apa. Abis itu dia jawab “kamu tuh aneh masa ada orang yang gak bisa ngasih tau perasaannya sendiri. masa kayak gitu kamu bilang biasa gak ada ngerasain apa-apa, aneh aneh” kayak gitu tuh itu sakit hati banget. Di rumah, aku udah udah apa ya ibaratnya dibiarin aja gitu, kalau misalkan aku nyebut nama mantan ku itu sama ortuku tuh didiemin. Aku harus sedikit-sedikit cerita ke temen terus kayak gitu, ya kasihan juga dong temen gue juga pengen punya hidupnya sendiri kayak gitu. Akhirnya setelah putus itu ya, putus akhirnya karena udah diselingkuhin itu, terus dia udah maksain melakukan “itu” terus dia gak pernah paham soal diriku juga akhirnya putus, setelah putus itu... itu aku... aku gak niat ngelakuin apa-apa. Aku, hobiku sendiri aku juga udah gak tertarik. aku nyoba apapun juga, macam gak ada rasa ketertarikan bahkan aku waktu SMA itu lebih sukanya di kamar, terus gak pernah... gak pernah apa ya gak ada rasa tertarik gitu, sampai kurang lebih sampai kuliah ibarat kan 3 hari dalam 1 bulan tuh setidaknya ada kejadian 3 hari sampai 5 hari itu di kamar terus, gak keluar kamar, keluar kamar pun paling cuma buat mandi, minum, dan makan juga. jadi di kamar tiduran terus tidur, biasanya paling lama ya saat itu 14-16 jam itu, dan itu terjadi selama SMA dan aku gak suka ke siapa-siapa di teman-teman SMA karena emang gak percaya jadi hanya ada satu orang yang aku sukain dan itu juga gak semuanya aku sukain. kurang lebih sih itu sih kronologinya</p>
Peneliti	Oke baik sebelumnya terima kasih Kak H sudah mau membagikan pengalamannya. Saya ikut merasakan luka dan kesulitan yang dirasakan

	<p>dari pengalaman Kak H. Mungkin saya ada sedikit pertanyaan terkait dengan beberapa detail ceritanya tadi, Kak. Mohon maaf juga sebelumnya, ini cukup sensitif pertanyaannya. Pemaksaan kekerasan yang dilakukan oleh pasangannya kaka tadi seperti apa kak?</p>
P2	<p>Waktu itu aku dipaksa masuk ke satu kelas... ya di satu kelas, ya pasti mojok lah ya setelah itu aku udah berusaha melawan, dan namanya juga melawan ya cewek lagi ya, tanganku di tarik, aku juga sempat di bekap mulutnya. agak-agak lupa sih, pokoknya dulu dia minta dan disitu juga dia benar-bener maksa, ya aku dipaksa gimana ya... yang ditarik lah terus bajuku dipaksa buka itu aku udah nahan banget tapi ya tetep kalah ya, jelas cowok tenaganya lebih kuat. Itu sih yang ku ingat</p>
Peneliti	<p>Baik kak. Nah berarti kan setelah 2 tahun lebih itu akhirnya putus kemudian Kak H tentunya mengalami trauma dengan kejadian yang sudah dialami dengan pasangan pada saat itu. Sebelumnya, Kak H tadi sudah menyebutkan beberapa tantangan, seperti kesulitan berbagi cerita dengan teman dan keluarga, kemudian juga ada kecenderungan untuk mengisolasi diri dari lingkungan sosial, dan juga pola tidur yang tidak teratur dengan durasi sekitar 14-16 jam per hari. Selain hal-hal tersebut, Kak H apakah mengalami kesulitan lain sebagai seorang yang sudah pernah mengalami kekerasan seksual?</p>
P2	<p>Kesulitannya yang pasti sulit menerima diri dan sulit....sulit ya, sulit mengakui bahwa yang salah itu bukan aku. Jadi di otakku saat itu adalah aku yang salah, terus aktivitasku semua terganggu ya karena itu tadi ya hmm apa namanya, perasaan trauma itu yang menghambat kegiatanku. bahkan dulu waktu sekolah di jaman SMA itu aku lagi fokus belajar aku selalu duduk depan, jadi waktu aku.. waktu aku SMA aku emang benar-benar aku punya teman, jadi aku duduk di depan terus, sendirian emang aku lagi fokus dengerin ibu guru jelasin materi tapi entah kenapa tiba-tiba muncul bayangan dikepalaku tentang kejadian waktu aku melakukan hal itu sama mantanku dan itu terjadi begitu aja. itu langsung aku gemeteran terus aku juga langsung keringatan, dibilang sesek nafas juga iya. Cuman karena kondisinya kan waktu itu lagi dikelas. Jadi harus sebaik mungkin jangan sampai ada orang yang tahu. Itu yang bikin</p>

	<p>menghambat. Karena ya, Bayangan itu, Kejadian itu selalu muncul. Entah dimanapun. Bahkan di saat sedang liburan, misalkan lagi ke pantai, tiba-tiba muncul bayangan itu dan karena sering muncul terus, akhirnya saat itu sampe mau melakukan <i>suicide</i>, mau melakukan bunuh diri gitu Tapi balik lagi karena adekku ini berkebutuhan khusus ya, jadi untuk hal yang seperti itu ya, bahkan dia cuma ngeliat aku kecelakaan, ya waktu itu kecelakaannya lukanya gak gede-gede banget gitu, dia udah heboh sendiri. Karena aku gak pengen melukai diriku yang sampai kelihatan bekasnya karena biar dia, maksudku adeku gak seheboh itu, jadi aku gak mau nerusin trauma. itu aku jambak rambut terus nonjokin tangan ke tembok dan benturin kepala ke tembok. Terus tampar muka Terus.. Apa lagi ya? Mukul-mukulin kepala sampai Rontok semua itu rambut. Kayak gitu, terus saya sampai waktu itu juga di.. Ya, ibaratkan gimana ya Sama ayahku tuh dibilangin “kenapa sih kayak gitu? Engga mungkin kalau bukan karena cowok tuh kamu gak kayak gitu.” Ya sebenarnya iya ada benarnya, tapi kembali itu yang bikin aku sampai sebegitunya berubah yang tadinya bisa ketawa-ketawa jadi benar-benar pendiam itu karena orang tua aku sendiri, jarang tahu atau hampir gak pernah... hampir gak pernah apa namanya, nanyain, kamu kenapa, kamu ada apa gitu selalu setiap kali misalkan kita, kita ini aku sama adeku ada kesalahan tuh kita didiamin dulu sama orang tua aku sampe akhirnya dia bilang “kamu tau gak kesalahan kamu? ya jelas gak tau lah ya. kayak gitu, akhirnya dia marah. Ya akhirnya dari situ kan kita nih gabisa, kita nih selalu salah. Akhirnya yaudah mau ngapa-ngapain kan juga serba salah. yaudah, gak usah ngapa-ngapain gitu sih</p>
Peneliti	<p>Baik, Kak. Setelah melalui semua pengalaman tersebut, Kak H menghadapi berbagai tantangan, termasuk bagaimana keluarga merespons situasi tersebut dengan cara mereka. Namun, dalam kasus ini, Kak H tidak memiliki seseorang yang secara langsung dapat membantu keluar dari trauma atau pengalaman yang begitu membekas. Bagaimana akhirnya Kak H berhasil menghadapi dan mengatasi situasi ini, terutama dengan munculnya kembali ingatan-ingatan traumatis? Ada strategi</p>

	khusus yang digunakan mungkin untuk mengelola dan menyelesaikan permasalahan tersebut?
P2	Oh ya, jadi dulu, jadi itu ada yang ngasih aku itu buku diari. Ya, katakanlah buku diari ya. Itu aku udah mulai menulis waktu itu dari SMP? ya SMP kayaknya. Dari situ semua yang aku pikirin semasa SMP dulu, SMA bahkan sampai saat ini, itu aku selalu tulis di buku itu. Masih ada dan memang kalau untuk sekarang sih udah jarang kapi kalau dulu SMP itu hampir setiap hari nulis di buku diari itu. Jadi apa yang aku rasain, bahkan apa yang gak bisa aku rasain, kejadian apa hari itu, kenapa aku bisa nangis, kenapa aku bisa marah, kenapa aku bisa jengkel, itu semua aku tulis di situ, setelah itu aku robek, aku buang. Bahkan, karena aku saking marahnya, saking aku keselnya, saking... Emosinya tuh yang gak bisa ditulis dengan kata-kata, aku cuma coret-coret sampe robek. Emosinya sampe ke kertas itu aku ya, kayak gitu coret-coret aja. Abis itu aku robek, buang lagi. Jadi kayak gitu terus, karena emang gak ada orang yang bisa aku ceritain kan. Terus terlebih lagi orang tua aku, keduanya tuh sama-sama gak suka sama mantanku itu. Jadi yudah aku gak punya siapa-siapa yang bisa kuceritain akhirnya ada buku itu. Ya itu yang bikin aku jadi lebih cukup lega lah. Ya kayaknya aku juga lupa sama...eeh mungkin kejadian atau emosi saat itu, Gitu sih
Peneliti	Berarti, dalam upaya menyelesaikan masalah, pendekatan yang lebih konstruktif seperti membangun komunikasi dengan pasangan pada saat itu bukanlah pilihan yang memungkinkan, ya Kak?
P2	Mungkin boleh di... di jelaskan lagi. Saya kurang paham maksudnya mas Rigel
Peneliti	Jadi maksud saya dari penyelesaian konflik dengan pendekatan konstruktif ini lebih pada bagaimana kak H dan pasanganya dapat sama-sama membicarakan konflik kekerasan seksual yang sudah terjadi sehingga mendapatkan titik tengah dalam penyelesaian konflik tersebut. Apakah Kak H bisa memahami atau ada hal yang masih perlu diperjelas kak?
P2	Oh ya. Kalau itu sih, jadi setelah putus, setelah putus itu... eeeh.. Gak lost banget karena dia menjanjikan aku nanti di SMA untuk eeeh.. balik lagi

gitu. Ya aku nungguin bodohnya itu eeeh.. karena apa namanya, kadang masih buat, masih nge-chat minta dari aku, tapi lebih sering aku sih ke dia atau dia ke aku, ya untuk sekedar nge-chat aja itu cuman ya waktu itu belum ada penyelesaian. Bahkan aku sampai minta, kita gak bisa balikan ya, kata dia ngak bisa. Dia bilang kamu harus cari yang jauh lebih baik dibanding aku, dia bilang gitu dan itu kalau dari aku sendiri ya aku tetap nunggu, itu kan tetap nunggu dia bahkan dia udah punya pacaran waktu itu... itu cuma gak serius, cuma buat status aja. Itu bahkan aku sempat nge-block... nge-block semua akunnya dia supaya pikirku sama-sama buat kangen, tapi ternyata enggak. Jadi dari situ aku selalu mikir gimana ya caranya bisa ketemu lagi gitu, ngobrol berdua aja menyelesaikan masalah saat itu. Tapi waktu ada kesempatan ternyata gak bisa, selalu ada penghalangnya gitu. Akhirnya baru terselesaikan itu kurang lebih dua tahun yang lalu sebelum aku ini kuliah offline ke salatiga itu. Jadi ada satu kejadian di rumah yang bikin aku kayaknya bisa cerita ke dia dan aku akhirnya di saat itu juga pagi, saat itu pagi nge-chat dia dan ternyata langsung dibales. Terus dari situ aku bilang lah misalnya kita ketemuan gitu buat membahas ini semua atau aku mau minta maaf segala macam dan sebaliknya kalau kamu juga mau minta maaf dan ternyata dia bilang ayo gitu, ayo kita ketemun dan dari situ, akhirnya kita meluapkan semua emosi atau semua kejadian yang pernah terjadi entah sebelum dan setelah putus. Waktu itu ternyata yang waktu SMA aku benar-benar itu mencoba untuk melukai dia dengan aku cari cowok lain dan itu gak bisa karena yang selalu selalu muncul dipikiranku itu dia dan itu terjadi juga sama dia gitu. Bahkan dulu aku waktu SMA itu sempat keceplosan sebut nama dia, pada aku lagi sama temenku, cowok yang lain. Itu kaget dong, kok kenapa tiba-tiba gitu dan ternyata pas aku cerita gitu dia juga bilang dia mengalami hal yang sama dan itu terjadinya dia mau manggil ceweknya, dia udah punya cewek tapi pakai panggilan... panggilan dulu waktu aku sama dia pacaran dulu dan dia kaget gitu. Akhirnya ya dari situ ya sama-sama cerita, sama-sama ya minta maaf segala macamnya itu. Akhirnya yaudah emosinya pun... emosinya terluapkan, tersampaikan, masalahnya pun bisa dibbilang selesai saat itu dan walaupun itu 2 tahun yang lalu,

	setelah kami berjalan untuk menyelesaikan itu, tapi trauma itu masih membekas di aku. Aku sempat bilang, enggak, mungkin aku ada gangguan. Walaupun dia bilang, kita enggak boleh <i>self-diagnose</i> dan ternyata setelah aku counseling, Aku ke psikolog itu memang ada gangguan ya PTSD itu. Itu setelah setahun setelah dari penyelesaian kami berdua itu. Itu sih.
Peneliti	Baik kak. Berarti saat itu setelah melakukan penyelesaian masalah apakah masih berteman atau tidak? Bisa dijelaskan lebih lanjut, Kak?
P2	Kalau sekarang sih hubungannya... waktu itu dia bilang, ya terserah, terserah aku mau anggep dia temen kah, kenalan kah, atau gak kenal juga gak apa-apa itu baik lagi kamu. Dia bilang gitu. Ya sebenarnya, ya temen sih jatohnya karena kita memperbaiki hubungan itu sendiri. Ya, cuman sekarang kita udah punya kehidupan masing-masing jadi ya udah cukup tahu aja gitu. Udah baik-baik aja sih sebenarnya. Itu aja.
Peneliti	Oke. Baik. Aku cukup penasaran juga dalam hubungan Kak H dengan pasangannya pada saat itu ya. Saat masih dalam hubungan berpacaran pada saat itu, Kak H sebelumnya sempat menyebutkan bahwa setiap kali Kak H ingin mengungkapkan sesuatu itu selalu tidak didengar. Nah, apakah ada cara yang Kak H gunakan untuk memastikan bahwa pasangan Kakak mendengar keluhan dan perasaan Kakak dan kira-kira bagaimana proses komunikasi yang terjadi saat itu Kak? Silahkan...
P2	ini setelah atau, maksudnya setelah putus atau pas putus? Atau setelah..?
Peneliti	Setelah kejadian kekerasan itu terjadi kak
P2	Kalau setelah kejadian itu.. Gak ada. Gak diomongin sama sekali.
Peneliti	Oke. Baik.
P2	Jadi, ibarat kan.. Misalkan.. Dia marah. Aku marah. Yaudah kita sama-sama <i>silent treatment</i> . entah itu seminggu, entah itu 1 bulan, sudah nanti balik lagi, gak ada apa-apa.
Peneliti	Kalau untuk yang setelah putus berarti itu keputusan bersama untuk membicarakan masalah yang masih ada itu berarti ya?
P2	Setelah putus pun enggak. Setelah putus pun setelah kurang lebih 4 tahun. Jadi aku putus itu 2018, ketemu orangnya lagi itu 2022. Nah itu

	baru bisa ngobrol untuk menjelaskan itu. Jadi... dikeluarin semuanya, unek-uneknya dari aku dan dari dia juga gitu.
Peneliti	Baik, Kak. Selama masa pacaran, apakah Kak H pernah merasa kehilangan kendali dalam konflik dengan pasangan itu? Mungkin karena kumpulan emosi yang terus menumpuk, hingga akhirnya muncul kemarahan yang tidak dapat dikendalikan. Bahkan mungkin sampai ada kekerasan fisik atau dari ucapannya Kak H menjadi lebih kasar. Pernahkah mengalami hal tersebut, Kak?
P2	Sering. Semasa pacaran, sering. Bahkan kadang pada saat ini sih. ya mungkin karena itu ada sifat bawaan dari orang tuanya kayak gitu artinya ya terjadi di aku gitu cuma untuk yang sekarang sih enggak. sebenarnya kalau dulu waktu pacaran itu main tangan, iya, tapi ya baik lagi karena dia ini <i>broken home</i> dan dulu ibuku sempat bilang kalau misalnya aku lagi berantem sama dia, itu ibuku bilang, ya kamu yang harusnya jauh lebih perhatian ke dia karena dia, keluarganya gak utuh. padahal kan, ya gak juga, bukan urusan gue juga. Tapi mungkin kalau gue jadi teman curhat, oke gak apa-apa. Tapi bukan berarti gue sepenuhnya harus lebih perhatian. Nah, setelah itu munculah di pikiranku kayak... berarti kalau gue mau, mau... ..ngebentak ke dia salah dong. Nanti kalau gue ngomong kayak gini, salah dong gitu. sempat ada kejadian. Dia itu adalah salah satu orang yang gak pernah ngatain aku. Walaupun aku pernah buat kesalahan ke dia. Tapi dia gak pernah sama sekali ngatain aku dengan kata-kata yang kasar. Ini maaf ya, kayak anjing, babi, itu dia gak pernah. Goblok atau... pokoknya gak pernah kasar. Sekalipun dia kesel. Tapi itu, ya mungkin di aku itu kelepasan aku pernah ngomong kasar ke dia. Udah dari situ kita berdua berantem. Terusny, Berantem ya, disitu <i>silent treatment</i> juga terjadi. Ya gitu-gitu terus sampai satu tahun. Gitu...
Peneliti	Ok baik, Kak. Nah, setelah kehilangan kendali emosi seperti itu, bagaimana cara Kak H merespons atau mengatasi emosinya Kakak dan seperti apa respons pasangan Kakak pada saat itu? Bisa dijelaskan lebih lanjut, Kak?
P2	Ya kadang mungkin karna masih bocil ya masih ABG, anak baru gede, anak SMP labil, jadi ya dibalas balik. Jadi misalkan aku ngebentak, tapi

	<p>maksudnya yang gak separah itu, terus aku ditampar balik. Jadi dulu pernah ada bengkak disini, yang kanan disini dibawah dagu. Terus misalkan kalau kita lagi main terus ngebercandain dia, padahal bercandaannya tuh gak yang parah. Itu dia balesnya dua kali lipatnya. Udah gitu tuh itu.. ini sering dia lakukan. Itu di waktu.. ini waktu.. eh.. dulu aku sama mantanku ini itu TK SD, SMP kita tu bareng, terus kami pacaran gitu. Aku udah sering lihat dia waktu zaman SD tuh dia sering kayak gitu. akhirnya karena.. aku sampai ngebentak gitu dan dia marah balik, dia bales, aku juga kadang disatu sisi ngebalas balik. Itu yang aku ingat. Udah lama banget soalnya</p>
Peneliti	<p>Kalau boleh diingat lebih dalam lagi kak. Kira-kira apa saja sih pemicu yang menyebabkan konflik antara Kakak dan mantan pasangannya menjadi semakin membesar dan berujung pada kehilangan kendali tadi?</p>
P2	<p>.....Dia itu orang yang selalu mengungkit-ungkit masalah. Jadi kita sudah selesai dengan masalahnya dia tetap ungit lagi. Terus itu, jadi... dari situ, mungkin aku yang salah. Padahal tuh sudah selesai. Padahal... Kalau ditarik lagi atau kalau di... secara runtut lagi tuh... gak mungkin aku ngelakuin kesalahan kalau bukan karena dia juga. Jadi dia yang ngomong kalo aku misalkan selingkuh. Aku selalu dituduh selingkuh, padahal aku sama sekali gak pernah ada niatan buat selingkuh dan ternyata waktu itu kan dia minta untuk tukeran akun IG (instagram) dia aku pegang dan begitu juga sebaliknya. Saat itu aku lihat notif dan itu dari akunnya dia dan ternyata dia <i>chatting</i>-an sama cewe lain dan itu tempat dia waktu...dia kenalan waktu di lomba pramuka, dia kenalan sama cewe lain nantinya dia terusin ngobrolnya sampe di IG dan itu sering banget terjadi. Itu sih</p>
Peneliti	<p>... Setelah... Kehilangan kendali dengan pasangannya ya gitu kak. Apakah pernah ada penolakan dari Kak H untuk membahas masalah yang sedang dihadapi, meskipun mungkin pada saat itu pasangan mencoba membuka percakapan mengenai hal tersebut? Jika iya, kira-kira apa alasan di balik keputusan tersebut? Silahkan kak....</p>
P2	<p>Tidak terima sekali, atau dua kali gitu tapi ya misalkan kalau kita lagi berantem misalnya aku sama mantanku berantem. Lalu saat itu dua-</p>

	duanya emosi dan dia, dan kami sangat keras kepala. Jadi gak ada yang mau egonya lebih di turun, gak ada. Jadi yaudah, ya bener-bener masalah itu gak pernah kami bahas sampai gak pernah ya bahkan... ya hampir gak pernah sih hampir gak pernah dibahas jadi ya udah, kita brantem... terus cuma bilang “yang kemarin kayak gitu.. masa kita brantem kaya gitu, maafin ya aku, terus aku juga bilang, ya aku juga salah, ya udah. Cuman sebatas itu nggak sampai... ..mengkonfirmasi atau mengevaluasi tentang masalah yang kemarin, nggak gitu tuh nggak. Nggak pernah.
Peneliti	Berarti ego nya sama-sama tinggi ya kak antara pasangannya dan kak H. Kalau dari kakak sendiri alasan kakak memilih untuk akhirnya silent treatment, mengabaikan masalah, dan kakak menarik diri dari diskusi dengan pasangannya itu kenapa kak?
P2	Alasannya Mungkin karena aku melihat dari orang tua aku. Karena orang tuaku sendiri kalau lagi berantem, itu mereka diem-diem. Jadi yang jadi perantara itu antara aku sama adikku. Mungkin aku melihat begitu.
Peneliti	Baik, kalau dari point of view Kakak saat menyadari bahwa konflik tidak terselesaikan karena kedua belah pihak saling menarik diri, Apakah ada upaya dari Kakak atau pasangan untuk membuka diri dan memperbaiki keadaan? Dalam prosesnya, Kakak sempat menyebut bahwa akhirnya terjadi pertemuan dan saling meminta maaf. Bisa diceritakan lebih lanjut bagaimana hal itu terjadi?
P2	itu tergantung sih. Kadang dianya yang mulai kadang akunya. Kadang ya, kalau sekolah ketemu misalkan <i>say hi</i> gitu baru ngomong udah, itu aja
Peneliti	Dari kejadian tersebut kira-kira dampak untuk hubungan atau mungkin arah hubungan itu ke depannya itu seperti apa kak dari kakak? Menurut kakak?
P2	Dampaknya nih dampak? Negatif kan ya atau gimana?
Peneliti	Kalau dari sudut pandang Kakak seperti apa, apakah ada perubahan yang dirasakan dalam dinamika hubungan itu?
P2	Ada banyak malahan...
Peneliti	Ya mungkin bisa dijelaskan kak...

P2	Kalau dampaknya sih, dampak negatif ya mungkin. Mungkin kalau untuk hubunganku yang selanjutnya, itu masih ada kebawa-bawa. Karena ibaratkan aku mau coba misalkan aku kayak gini, dia kayak gimana. Kadang kalau di hubungan sebelumnya itu kayak gini, dia responnya, salah. Dia responnya marah, dia responnya apa, nah kayak gitu. Bahkan aku coba ke orang lain, ternyata responnya beda, kayak gitu. Terus mungkin yang dulu aku gak bisa menyampaikan perasaanku, aku gak pernah bisa cerita. Sekarang sama hubungan aku yang sekarang ini, itu kayak bisa cerita karena pertama dia at least dia mau <i>stay</i> untuk <i>listening</i> dari situ akhirnya tau, wah, ternyata ada ya orang yang mau buat dengerin keluh kesaku. Ya gitu dah, itu yang paling simpel itu
Peneliti	berarti kalau di hubungan-hubungan selanjutnya maksud kakak yang kebawa ini, sifat-sifat yang kebawa ini maksudnya lebih ke bagaimana kakak akhirnya ketika menghadapi konflik di hubungan selanjutnya itu? Apakah respon kakak tetap menarik diri atau bagaimana kak?
P2	Sifat-sifat yang kebawa tuh.... ego sih. Ego sama keras kepalanya itu tuh. Ya masih mau stay, maksudnya masih mau megang nasib sendiri gitu
Peneliti	Oke, berarti maksud Kakak disini megang nasib sendiri untuk mempertahankan pendapat atau keputusan yang diambil Kak H ya?
P2	Iya mungkin bisa dibilang seperti itu
Peneliti	Baik, kita ke pertanyaan selanjutnya Kak. Dalam situasi apa, Kakak merasa bahwa ini moment di mana Kak S butuh dukungan atau validasi emosi dari pasangan?
P2	Sebenarnya kapanpun. Karena ini apa namanya? Hari ini tuh kadang bisa beda sama yang kemarin sama besok. Entah apapun emosi yang saya rasakan pada saat itu
Peneliti	Dampak dari tidak mendapatkan dukungan dan validasi emosi dari pasang untuk Kak s, itu apa kak?
P2	Dampaknya aku jadi makin sulit lagi untuk mengekspresikan emosi sampe sekarang dan itu menjadi hal yang cukup sulit untuk aku melepas kebiasaan itu. Karena dikeluarga ku juga kami tidak terbiasa untuk mengkomunikasikan emosi kami ke satu sama lain. Jadinya udah gak

	bisa terbuka secara emosional di keluarga, gak bisa juga terbuka secara emosional dengan pasangan
Peneliti	Baik, Kak. Dari kejadian kekerasan seksual yang Kakak alami, apakah Kak H merasa bahwa Kakak butuh dukungan atau validasi emosi dari pihak lain seperti orang tua atau teman Kak H?
P2	Ya kalau dari orang tua sangat dibutuhkan sih, tapi pada saat itu, pas aku sama mantanku pada saat itu kepergok sama orang tuaku. Setiap kali aku nyebutin nama mantanku itu pasti responnya selalu didiemin atau kadang tuh dimarahin kek misalkan pas aku minta maaf soal kejadian waktu itu respon mereka tuh “salahmu pasti, karna gak mungkin dia bisa kayak gitu kalo gak kamu ngasih kesempatan untuk dia bikin begitu ke kamu” atau “makanya kamu kalo jadi cewe jangan kepatelan, biar dia juga gak mesum juga sama kamu”. Akhirnya gara-gara sering digituin, ya aku diem aja, gak coba menjelaskan lagi karena kupikir ngapain capek-capek jelasin kalo mereka gak mau dengerin juga.... Kalo temen sih, jadi aku punya temen deket banget dari SMP. Emang dia orang yang selalu aku ceritain apa-apa, macem-macem. Jadi Cuma dia yang bisa kupercayain saat itu. Gitu sih
Peneliti	Berati pengalaman saat itu benar-benar membuat Kak S merasa terpuruk banget ya. Orang tua pun yang seharusnya menjadi tempat untuk merasa aman justru menjadi tempat yang memperburuk kondisi kakak
P2	Iya
Peneliti	Baik, Kak. Setelah mendapatkan respons yang kurang baik dari orang tua Kakak, Kira-kira apa dampak yang Kak S rasakan ketika melewati masa-masa setelah mengalami kekerasan seksual tersebut kak? Silahkan...
P2	Depresi iya, tertekan iya, merasa tidak berharga iya. Itu hanya beberapa hal... atau dampak yang aku rasakan dari respon orang tuaku. Aku merasa gak punya orang yang bisa dipercaya dirumah jadi ya gitu. Apa-apa selalu dipendem sendiri karena kembali lagi yang tadi aku bilang aku mau cerita selalu di diemin atau dimarahin, aku diem pun tetap di diemin. Itu bahkan... Ayahku sampe diemin aku selama 1 tahun, sangking marahnya dia ke aku. Bahkan saat aku bilang bukan aku yang salah tetap aja aku didiemin. Itu sih

Peneliti	Baik, Kak. Tadi Kak S sempat mengatakan bahwa satu-satunya dukungan emosional yang Kak S dapatkan itu dari temannya. Nah, kalau untuk dampak dari dukungan tersebut untuk Kakak apa?
P2	Ya kalau dampaknya sih ya gak yang gimana-gimana sih. Karena sebenarnya itu aku cuma butuh untuk didengerin, aku gak butuh dikasih solusi atau apa gitu engga. Cuma cukup didengarkan aja. Kalau dipikir-dipikir lagi mungkin temenku ini satu-satunya orang yang bisa kupercayai pada saat itu. Itu mungkin dampaknya
Peneliti	Oke baik, Kak. Nah pertanyaan selanjutnya. Berarti setelah kejadian kekerasan itu terjadi, kemudian dari Kakak sendiri merasa bahwa ternyata butuh dukungan emosional itu. Tetapi karena tidak mendapatkan dukungan tersebut dari keluarga dan pasangan. Nah, bagaimana Kak S merespon kejadian tersebut, apakah Kakak berusaha menghadapi konflik dengan pasangan pada saat itu sendiri atau merasa tetap membutuhkan validasi dan dukungan emosional dari orang lain?
P2	Ya, aku biasa akan ke temenku. Jadi, mungkin kalau aku ceritain untuk, maksudnya aku gak ada timbal-balik nih. Misalkan aku... asalkan aku, dari... ..er... misalnya aku lagi bantuan sama temenku terus aku pengen.. aku pengen apa ya, pengen memperbaiki hubunganku dengan pasanganku saat itu, kadang aku minta bantuan dia dulu. “Kalau aku ngomong kayak gini nih dengan emosi gue kayak gini nih cocok gak ya ke dia” biasa dari situ kayak ada timbal baliknya juga, karena akhirnya aku bisa cari strategi yang lain, punya taktik yang lain, yang mungkin itu juga mengajak aku untuk tidak selalu semuanya dikerjakan sendiri, semuanya tidak rasakan sendiri. Jadi kayak aku masih ada temen yang lain yang bisa minta tolong untuk memvalidasi itu
Peneliti	Oke kak baik, nah dari kak H sendiri itu dalam hubungan pacaran dengan pasangannya pada saat itu dari kakak sendiri bagaimana cara mengekspresikan emosinya ketika dalam konflik dengan pasangan
P2	Kalau pas dulu itu, ini dulu kan ya?
Peneliti	Iya dengan pasangan melakukan kekerasan seksual..
P2	Ya waktu sama mantan itu, mengekspresikannya gimana ya? jadi kalau soal emosi, emosi itu sama sekali gak pernah tersentuh, bahkan itu yang

	<p>gak pernah disinggung, gak pernah tersentuh. Jadi kalau tentang emosi saat itu benar-benar untuk menjelaskan kan, itu ya gak tahu. Jadi misalkan dulu aku pernah dikasih, di-<i>surprise</i>-in. Cuma ya secara gitu, masa punya pacar, kayak <i>surprise</i>-in. Nah itu, jadi dia mau kasih <i>surprise</i> pas aku ulang tahun. Cuma aku udah tau, oh ini dia mau kasih <i>surprise</i>. Makanya aku buru-buru pulang, sampai rumah mereka ngasih <i>surprise</i> dan itu ya aku yang biasa aja. Enggak yang wah ada kalian. Ya gue tau gue lah, gue tau pasti lu mau ngasih gue <i>surprise</i>, pasti lu ngasih kado ya. Jadi kalau soal kesalahan atau konflik, maksudnya hal yang positif kayak gitu aja, gue nggak merasakan apa-apa. Apa lagi kalau konflik. Kayak gitu.</p>
Peneliti	<p>Berarti pada saat sedang konflik dengan pasangan, kayak contoh mungkin di masa sebelumnya, mungkin kakak merasa sedih atau tersinggung dengan... dengan kata-kata pasangan itu berarti tidak dikomunikasikan ya kak, tidak di ekspresikan gitu ke pasangannya?</p>
P2	<p>Jadi dulu emang tentang macam-macam emosi itu aku sama sekali gak tahu, bahkan rasa sedih atau rasa yang aku alami... aku rasa itu aku benar-benar gak tahu kayak, yaudah, biasa aja. Emang mengalir aja, iku arus aja. Jadi ya, paling diekspresikannya kalau brantem, nangis. Tapi, maksudnya, "lu nangis kenapa? Lu ngeluarin air mata. Ada orang nangis, senang. Ada orang nangis tuh sedih karena berduka atau apa. Ada dia marah tuh, dia nangis. Gak ada. Maksudnya gak tau. Jadi yaudah, di-<i>keep</i> aja.</p>
Peneliti	<p>Oke, Kak. Nah, tadi kita sempat ngobrol soal bagaimana dalam konflik, kadang Kakak atau pasangan pada saat itu bisa kehilangan kendali. Dari Kakak sendiri, ada gak strategi atau cara tertentu yang digunakan untuk mengatur emosi supaya konflik tidak semakin memanas atau supaya emosi dan ucapan tetap terkendali saat konflik terjadi?</p>
P2	<p>Ada, biasanya aku kalau lagi emosi entah marah, sedih, atau macam-macam, jenisnya segala macam... itu biasanya aku... aku nenangin diri dulu, pasti nenangin diri dulu gitu. Jadi aku nenangin diri aku itu dengan... eee... aku mematikan handphone terus aku nulis, ya itu nulis diari itu tadi ya, terus kemudian aku kayak makan-makanan yang bikin</p>

	aku mood-nya naik. ya gitu. gitu-gitu aja, abis itu kalau misalkan udah cukup tenang baru ngomong, baru... ya baru ngomong itu kalau sama dia. Kayak gitu aja sih benarnya
Peneliti	Oke, baik. Pada saat itu dengan pasangan, apakah Kakak merasa kemampuan Kakak dalam mengendalikan atau mengatur emosi seiring waktu mengalami perkembangan, penurunan, atau tetap sama? Bisa dijelaskan, Kak?
P2	Mungkin ya itu tadi ya, mungkin dari situ aja kita itu udah kelihatan oh cara aku menyampaikan dulu mungkin intonasinya ya. Intonasinya tuh yang maksudnya kayak gini aja tuh santai gitu kan tapi bagi dia tuh itu adalah sebuah sindiran bagi dia. Dari situ aku belajar lagi Oh, ternyata kalau ngomong kayak gini, beda orang itu maknanya berbeda ya. Jadi aku belajar lagi, atur lagi emosi, aku harus kenalin dulu orangnya kayak gimana. Jadi dari pertama ketemu Itu kayak gimana tipe nya. “Oh berarti aku bisa nih menyampaikan kata-katanya seperti ini” atau “oh aku bisa nih intonasinya seceria ini bisa nih, atau setegas ini”. Kayak gitu untuk saya
Peneliti	Kakak sendiri berarti merasa punya kemampuan komunikasi yang efektif dan baik saat menyampaikan perasaan dalam konflik ya kak?
P2	Engga. Ya, karena itu tadi, Em. Ego masing-masing
Peneliti	Oke, terima kasih atas tanggapannya kak. Kita lanjut ke pertanyaan selanjutnya. Apa Kak H ada langkah-langkah yang Kakak ambil untuk memastikan konflik dengan pasangan diselesaikan dengan cara yang menguntungkan semua pihak?
P2	Gimana ya? tidak ada untungnya sih. Kalau saat itu, yang penting dua-duanya nggak ngebahas lagi. Itu yang aku lihat dulu. Jadi misalkan, kita berantem ama salah satu nih, terus itu ada <i>challenge game</i> -an itu ya, itu balik lagi, gak ada yang nyinggung, masalah yang kemarin, yaudah, kayak dianggap itu, hal yang spele itu udah yang lalu, yang lalu aja, gak usah dibawa-bawa. jadi udah, gitu doang.
Peneliti	Pada saat itu kesulitan atau hambatan apa yang Kak H alami dengan pasangan? ya mungkin contohnya pada saat menyelesaikan masalah mungkin agak susah mendapatkan kerjasama dari pasangannya, atau

	mungkin karena waktu yang sangat sibuk sehingga untuk menyelesaikan konflik dengan pasangan itu menjadi hal yang diabaikan. Silahkan Kak
P2	Jadi dulu kita sama-sama ikut lomba, sering diikuti buat lomba. Mungkin karena hal itu akhirnya masalahnya tidak pernah terselesaikan. Jadi sama-sama gak klob... gak klob waktunya. Walaupun saat itu kami... perwakilan dari sekolah untuk kegiatan dinas pendidikan. Tapi ya, itu yang gak dibahas juga, ya gak jadi yang bener-bener dibahas. gitu aja
Peneliti	Baiklah, kita lanjut ke pertanyaan selanjutnya. Saat menghadapi konflik, apakah Kakak merasa sulit untuk melepaskan emosi negatif yang dirasakan?
P2	Iya, Sulit
Peneliti	Bisa dijelaskan lebih lanjut mungkin Kak?
P2	Karena saat itu emosi sendiri, emosiku sendiri, belum... belum seterkendali saat ini. Walaupun saat ini juga gak se... Ya masih sih, cuma gak separah dulu. Karena dulu itu masih remaja. Jadi... yang berubah sangat signifikan mungkin itu sih.
Peneliti	Berarti pada saat konflik bersama pasangan pada saat itu, pengaruh yang diberikan Kak H untuk menyelesaikan konflik itu apa Kak?
P2	Kalau pas pacaran ya, itu gak kepikiran tapi mungkin yang setelah putus aja ya maksudnya yang setelah 4 tahun setelah putus abis itu ketemu lagi. Itu mungkin kayak ya aku terus coba gitu loh buat kita ketemu buat ngobrol buat bahas masalah yang dulu-dulu walaupun sebenarnya... sebenarnya juga udah cukup lama dan terbilang basi ya basi, tapi kalau tidak diselesaikan jatuhnya ya kita tidak pernah bisa untuk menyelesaikan masalah apa pun gitu. Jadi ya itu, aku coba dulu ajak dia dengan cara apapun kita harus selesaikan agar kedua belah pihak akhirnya bisa sama-sama tenang, baik, dia punya hubungannya baik maksudnya. Jadi gak ada yang dipendam-pendam lagi, kayak gitu
Peneliti	Kalau saat pacaran, apakah Kak H sendiri pernah merasa kurang termotivasi untuk menyelesaikan konflik sampai tuntas? Jika ya, mengapa Kak?
P2	Pokoknya kalau memang benar-benar belum kelar itu, yang tadi sempat aku bilang ya, mau ngapa-ngapain tuh jadi males. Bahkan hal itu

	<p>sebenarnya adalah kesukaan ke sendiri tapi itu males. Jadi gak ada motivasi buat hidup akhirnya udah... memilih untuk menyakiti diri sendiri, memilih untuk gimana caranya gue harus mati karena melihat kalau gak ada orang lagi yang mau terbilang mau sama gue gitu. Ya, dulu untuk menyelesaikan konflik, itu terus... Untuk saat itu ya, setelah putus itu selalu ada kayak... Gimana ya caranya? Gimana ya caranya? Itu pokoknya kepikiran terus, tapi mau ketemu, dianya kayak gitu. Kayak, aduh dia pasti sibuk. Aduh, gak mungkin anak sepinter dia tuh gak sibuk. Seaktif dia tuh gak mungkin gak sibuk. Terus gak mungkin orang ganteng kayak dia tuh gak mungkin jomblo terus itu gak mungkin. Kalau misalkan gue mau ngajak ketemu nanti di kira-kira gue mau ajak balikkan. Walaupun ada benarnya tapi yang gak juga. Jadi Itu motivasinya tuh udah terlalu termakan sama <i>overthinking</i>, jadi akhirnya penyelesaiannya itu berlarut-larut sampe bertahun-tahun, gitu.</p>
Peneliti	<p>Dari kakak apakah pernah mencoba untuk akhirnya menanyakan kemudian akhirnya ditolak, kemudian kakak akhirnya motivasinya jadi berkurang atau justru malahan kakak gak pernah nanya tapi sudah tahu bahwa, oh kayaknya ini memang gak memungkinkan untuk diselesaikan sekarang. Jadinya ditundah aja nanti.</p>
P2	<p>Enggak. Aku selalu nanya terus. Tapi mungkin kalimatnya waktu itu... ..kalimatnya itu gak tersampaikan ke dia. Akhirnya dia salah menangkap. Aku selalu tanya dan itu sampai, gimana caranya ini kalimat apalagi ya supaya bisa selesai gitu masalahnya</p>
Peneliti	<p>Oke baik, Kak. Itu tadi merupakan Pertanyaan terakhir dari wawancara kita di siang hari ini. Sekali lagi aku mau mengucapkan terima kasih kepada kak H yang sudah meluangkan waktu dan memberikan kesempatan kepada saya untuk bisa melakukan wawancara dengan kakak di tengah hari libur saat ini, kak. Nah kemudian, kak mungkin dari saya ingin meminta kesediaan kakak sekiranya ada hal-hal atau mungkin informasi yang kurang detail atau perlu diperdalam lagi dari wawancara kita pada saat hari ini, apakah kakak bersedia untuk melakukan wawancara lebih lanjut kak?</p>
P2	<p>ya, bersedia</p>

Peneliti	Baik terima kasih atas kesediannya kak. Dengan begini, wawancara kita pada saat ini sudah selesai. Terima kasih kepada Kak H. Selamat siang, kakak bisa melakukan aktivitas selanjutnya. Terima kasih kak.
P2	Terima kasih.

### C. Partisipan 3

Inisial : GR  
 Usia : 21 Tahun  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Pekerjaan : Mahasiswa  
 Tanggal Wawancara : 21 Januari 2025  
 Waktu Wawancara : 04:00 WIB

Peneliti	Selamat sore, dengan kak siapa? bisa perkenalkan diri dulu kak
P3	Selamat sore dengan G
Peneliti	Gimana kabarnya hari ini kak?
P3	Baik
Peneliti	Oke Sebelumnya saya mau menyampaikan terima kasih ke kak G atas kesempatan dan juga waktu yang diberikan untuk bisa melakukan wawancara dengan saya di hari ini. Untuk wawancara ini sendiri tujuannya saya lakukan untuk keperluan penelitian saya. Jadi segala informasi yang akan dibagikan oleh Kak G di wawancara kali ini itu bersifat tertutup dan akan hasil wawancara ini hanya akan digunakan untuk keperluan dalam penelitian saja. Saya menjamin segala kerahasiaan informasi. Seperti itu, Kak. Jadi Kak G tidak perlu takut untuk membagikan informasi pribadi dalam wawancara ini karena identitas Kak G juga nanti akan saya samarkan. Apakah Kaak G bersedia untuk melanjutkan wawancara ini?
P3	Ya, saya bersedia
Peneliti	Oke baik. Kak G saat ini usianya berapa kak? maaf kalau boleh tahu
P3	Usianya 21 tahun
Peneliti	21 Tahun ya, baik. Kesibukannya akhir-akhir ini yang dilakukan apa saja, Kak?

P3	Kesibukannya, yaa... ngurus skripsi. Karena kan sebagai mahasiswa akhir kita, yaa... berkutat dengan TA aja yah
Peneliti	Kalau lagi gak ngerjain skripsi, biasanya ngapain aja, Kak?
P3	Eeeh... kesehariannya sih... sejauh ini, yaaa... karena mungkin cuma ngurus skripsi jadi banyak waktu luangnya ya. Jadi mungkin lebih banyak main sama temen atau enggak nyari kesibukan, kayak baca buku, artikel, jurnal atau enggak yaudah masak dan lain-lain
Peneliti	Berarti kegiatan Kak G di kampus belum ada ya Kak?
P3	Belum ada sih, belum ada pertemuan sama dosen pembimbing ataupun juga dosen lain-lainnya
Peneliti	Baik, Kak. Kalau belum ada, mungkin kita bisa langsung ke pertanyaan pertama ya. Bagaimana kronologi kejadian yang dialami oleh Kak G terkait dengan <i>sexual dating violence</i> nya kak? Silahkan..
P3	Oke sebelumnya, ini kan saya pernah kena dua kali nih di hubungan pertama sama yang kedua ini yang mau diceritain, yang mana dulu?
Peneliti	Dari kejadian yang pertama nya saja dulu Kak
P3	Oke, yang pertama sih lebih ke arah nafsu ya lebih tepatnya. Dimana kita kan sebagai cewe bisa mempertahankan hal-hal yang kita gak mau dan kita mau. Nah, jadi era sekarang itu emang bisa dibilang hal-hal terkait free sex itu dilumrahkan dan banyak udah yang menormalisasikan semakin kesini. Cuman, ada beberapa hal ketika kita sebagai cewek atau sebagai pasangan, kita tidak mau melakukan hal tersebut. Nah, di hubungan ku yang pertama itu, karena saya tidak mau melakukan hal tersebut. saya dipaksa dan mungkin ada beberapa kekerasan yang saya dapatkan... eeeh itu bisa dijelasin nih kekerasannya apa itu?
Peneliti	Iya, silahkan Kak
P3	kalau kekerasannya mungkin lebih tau gak sih jatuhnya kita dipaksain untuk melakukan hubungan seks itu
Peneliti	ini hubungan seks ini seperti apakah hanya oral atau bagaimana?
P3	Itu enggak bukan oral. Oke, jadi tahu kan? nah ketika tidak mau melakukan itu, yaudah akhirnya saya dipaksain gimana pun caranya dan itu buat saya jadinya takut. Saya melawan, tapi tahu kan kekuatannya laki-laki itu lebih gede ya daripada kita yang perempuan mau sebesar

apapun. Akhirnya saya kalah, itu bener-bener saya dipaksa untuk membuka hal, misalnya nganggang dan lain-lain. Itu saya dipaksa di situ dan di situ tidak ada orang sama sekali dan di situ saya kayak pengen pulang, tapi saya nggak bisa. Karena itu bener-bener susah. Bener-bener susah, nggak bisa teriak dan lain-lainnya. Jadi ketika saya nggak mau, ya... mungkin sesekali kena pukul dengan hantaman beberapa kali dan akhirnya satu sisi saya sangat kewalahan dan akhirnya nyerah terus yang berikutnya akhirnya saya memutuskan untuk mengakhiri hubungan tersebut karena saya tidak mau berada di hubungan yang seperti itu. Karena menurut saya itu hubungan yang tidak sehat sama sekali. Sekarang untuk kejadian yang kedua, ini baru-baru ini saya putus hubungannya dimana ini tuh masih kerekam jelas ya karena baru banget. Jadi awal mulanya itu saya sedang berada di tempat dia tempat si laki-laki ini dan saya lagi mau buat makanan buat si laki-laki ini. Disitu dia lagi ada kumpul bersama teman-teman cowonya. Mereka sekitar berempat atau berlima. Nah, ketika mereka sedang kumpul, akhirnya si mantan saya ini memutuskan untuk beristirahat dan saya masih melanjutkan kegiatan memasak. Nah, ketika lagi kegiatan memasak, handphone saya ini tiba-tiba lobet. Jadi saya harus mengechas handphone saya, terus saya pinjam handphone si mantan saya ini. Akhirnya saya pakai handphone-nya dan saya pakai main kayak hanya buat nemenin di dapur doang untuk masak dan lain-lain biar gak sepi banget kan. Terus akhirnya lagi asyik masak tiba-tiba saya dapat satu notifikasi di hp mantan saya itu. Notifikasinya itu terkait salah satu aplikasi online dating app dan disitu notifikasinya kalau nggak salah, permintaan pertemanan dari mantan saya ini di accept di aplikasinya sama si perempuan yang ada di dating app ini Tapi ketika saya cari dating app-nya ini di handphonenya itu agak susah karena itu kayak disembunyikan dalam aplikasi lain. Akhirnya saya nemuin tuh dating app-nya setelah dilacak saya nemuin ternyata bukan hanya satu perempuan saja yang ada di dalam dating app itu. Ternyata di dating app itu kan ada yang namanya people nearby nah di people nearby itu semua perempuan yang di sekitarnya itu dimintain pertemanan sama si laki-laki ini si mantan saya ini dan ketika udah

diterima dia langsung nge-chat. Nge-chatnya itu kayak nanyain harga bookingan berapa untuk si cewek. Gak berapa lama kemudian si mantan saya ini tiba-tiba langsung mau pinjam handphone-nya, dia kebangun mau pinjam handphone nya. Akhirnya handphone nya saya kasih jadi ketika saya ngeliat hal itu saya gak langsung yang yang langsung menegur dia, tapi saya yang kayak mendingankan dulu, saya meredam emosi karena itu bener-bener kayak shock, kayak kok gini ya gitu. Terus akhirnya dia pakai handphone-nya dan ternyata sementara atau saat dia memakai handphone-nya itu aplikasinya dihapus oleh dia dan akhirnya saya bertanya secara pelan-pelan sambil melanjutkan aktivitas memasak Saya tanya, dulu kan saya panggilnya baby ya. Baby, aku tadi ada buka nih handphone mu, aku dapat notifikasi nih, notifikasinya ini Kok kamu main itu ya? Itu kenapa main aplikasi ini? kamu mau nyari apa intinya. Saya bertanyanya yang masih pelan, tapi si mantan saya ini kayak bilang, enggak, aku enggak pernah main aplikasi kayak gitu aku juga enggak niat sih main kayak gitu kamu kali yang nge-*download* aplikasi itu. Lah logikanya nih, kalau saya download buat ngapain? saya mau melakukan hal itu untuk apa? Akhirnya, aktifitas masak saya saya hentikan dan disitu bener-bener saya langsung gak mood karena saya kayak merasa saya gak dihargaiin, saya sudah tanya secara baik-baik, pelan-pelan, hal itu sudah sesuai dengan yang dia mau. Si mantan saya ini selalu bilang "kalau ada masalah ada apapun dibicarakan dengan baik-baik Oke". akhirnya saya langsung masuk ke kamarnya, saya masuk ke kamarnya, saya diam, saya nangis saya gak tahu harus ngapain gitu kan. Akhirnya si nantan saya ini masuk ke kamar, terus dia ngomong ke saya, "kamu ini kenapa? Aku nggak ngapa-ngapain. Aku beneran nggak main aplikasi itu" apa segala macemnya. Hal itu saya runutkan dari kejadian malam sebelum saya datang ke tempat dia, ke kos dia. karena mereka ada pada kumpul nih cowok-cowok nih di kamarnya terus sempat saya mendengar kalau mereka tuh pengen nyari cewek yang lagi open BO. Akhirnya gak tau gimana mungkin cowok saya tertarik dengan hal tersebut atau mungkin gabut tapi sebenarnya itu tidak dibenarkan ya karena dia udah niat dong berarti secara gak langsung. Akhirnya ya dia mendownload

aplikasi itu dari hasutan dari teman-teman ini Kemudian setelah dia bercek-cok sama saya di kamar, karena saya tidak terima dengan bantahan-bantahan dia, ya seperti, aku nggak main aplikasi itu sama sekali, kamu loh ngertiin aku, segala macam, pahamiin aku. Loh, saya kan sudah jadi cewe nih, apa yang harus saya pahamiin? Kamu main aplikasi itu karena kamu gabut sedangkan kamu punya cewe. Itu kan gak masuk di akal ya, mending kamu main sama cewekmu gitu loh. Nah, ketika dia udah semakin marah ke saya, saya pun marah balik. Akhirnya saya teriak, karena saya bener-bener sudah berusaha untuk meredam emosi dan lain-lain tapi itu tidak bisa diredam, akhirnya saya teriak kayak... Apa sih, aku ini kenapa, ada apa. Jadinya, saya tuh merasa saya yang salah. Ada sesuatu hal yang salah di diri saya, sehingga buat cowok saya melakukan hal tersebut dan ketika saya teriak, cowok saya udah mau main tangan, tapi di situ dia masih menahan ya. Ketika dia masih bisa menahannya, saya langsung bilang "kenapa? Emang kamu mau mungkul aku? emang aku ada salah apa sama kamu sampai kamu mau mukul". Ini bentuk dari kekecewaan, ini bentuk dari pelampianan emosiku yang benar-benar udah gak bisa aku tampung nih, ini udah gak bisa udah full gitu udah sesek nafasnya. Akhirnya, aku teriak dan disitu aku teriak lagi dan dia langsung mukulin aku, dia langsung mukulin aku, bajuku ditarik, seakan-akan aku ini kayak lawannya dia berpikir bahwa aku mau ngelawan dia nih. Akhirnya bajuku ditarik terus dipukul lagi sebenarnya yang pertama itu dipukulnya dengan kepala dan tangan kayak dibogem gitu loh, terus habis itu dihantam sama dia dipukul sekitar 3-4 kali dan disitu saya tuh gak nangis, saya malah ngomong "kamu kalo mau mukul saya lagi, muka aja". Saya malah nantang, Karena saya bilang "saya gak salah kok. Yang salah itu kamu". Dia tetep mukul terus menerus sampai akhirnya bener-bener dia lihat saya itu udah yang... sudah kewalahan, udah yang... bisa dibilang babak belur lah. Tapi saya masih... Oh enggak, aku masih kuat gitu. Badan ku masih bisa nih, fisik ku masih oke. Akhirnya saya berusaha untuk keluar dari kamar itu, saya keluar dari kamar itu, saya lihat di situ teman-temannya. Teman-temannya lihat saya dengan keadaan yang berantakan, yang beneran gimana sih kalau orang

dipukulin? Seorang cewek rambutnya acak-acakan dan lain-lainnya. Ternyata disitu temen-temennya, saya kan ngambil tempat airku. Tempat airku itu di depan sama mereka, di ruang kumpulnya mereka itu. Saya ngambil, saya masuk lagi ke kamar untuk beresin barang. Terus pas saya masuk ke kamar, saya didorong lagi ke tempat tidur. Dia bilang "kenapa, kenapa, kenapa". Terus habis itu semakin menjadi dia semakin menjadi. Terus... Saya langsung bilang "kenapa belum cukup saya dipukul, pukul lagi. Saya nggak salah". saya tetap dengan prinsip saya nggak salah. Saya sudah terlalu hancur. Saya tuh ngomong karena sudah betul-betul kayak sudah pasrah, sudah yang kayak, sudah lah. Didorongnya terus saya bilang "saya mau pulang. Saya mau pulang, saya bisa pulang sendiri, ko tidak usah antar saya". Tetap didorongnya sampai aku tuh udah yang teriak-teriak ke dia yang kayak "udah lah, saya mau pulang. saya mau pulang. saya mau balik kos. saya tidak mau di sini. ko sudah kasih begini saya". Gitu dan di situ saya ngeluarin logat Sulawesi saya dan dia dengan logat Jawanya. Akhirnya saya juga dapat beberapa perkataan yang kasar kayak misalnya, jancok lah, perempuan yang gak bener lah dan lain-lainnya. Saya pun kayak double-doublen lah kayak maksudnya udah dihantam secara fisik, dihantam lagi secara mental sama orang ini. Akhirnya saya berusaha untuk keluar dari kos itu. Saya keluar dan lain-lainnya, dia gak ngebolehkan saya dan memang saya ada beberapa sedikit gangguan terkait emosi yang dimana ketika saya tahan dan ketika itu masih ada yang belum tersalur kan. Karena saya melihat di situ ada pisau, saya nyakitin diri saya dengan saya nancapin pisau itu ke paha saya. Akhirnya dia berhenti pisau itu saya cabut, paha saya saya tutupin, lukanya dan lain-lain saya jalan dan jarak kos kudengar kosnya itu sekitar 1.5 km itu saya jalan. Saya jalan, habis itu sampai di kos dia datang, dia ngikut dari belakang untuk ke kos dan ternyata itu dia cuma mau minta dompet, kalau nggak salah, dompetnya ketinggalan di tas saya. Yaudah, saya kasih dompetnya. Dia pulang dan lain-lainnya. Besoknya itu, keesokannya itu saya sakit karena itu. Karena kalau kayak kena hantaman benturan keras, pasti akan demam dan lain-lainnya menggigil dan lain-lainnya. Itu kan efek sampingnya ya. Itu saya kan

nggak punya teman dan lain-lainnya. Maksudnya dulu saya benar-benar ketika berpacaran sama dia, saya nggak bermain sama siapa pun. Saya hanya fokus ke dia. Jadi saya meminta tolong orang pun saya susah. Nah, akhirnya saya berusaha hubungi dia lagi hanya untuk minta beliin obat sama beberapa es batu untuk dikompres lukakan saya. Lebam-lebamnya dan lain-lain dan ketika itu, teman-teman saya yang ada di Sulawesi itu tiba-tiba telfon video call. Nah, di situ mereka langsung marah, benar-benar marah lihat apa ya, yang mukanya tuh udah memar-memar biru-biru kayak ini orang kenapa nih ditinggalin bentar kemarin masih video call, oke nih ini tiba-tiba video call lagi udah gak bener mukanya ya. Akhirnya saya cerita ke temen-temen saya dan temen-temen saya menyuruh saya untuk menyudahi hubungannya dan kemaren itu sempat mau mengakhiri tapi tidak jadi. Akhirnya kita, setelah dia belikan saya obat dan lain-lainnya. Dia datang, tiba-tiba dia masuk Ke kos saya untuk minta maaf dan lain-lainnya. Akhirnya saya memaafkan dan... berikutnya, ketika itu ada permasalahan lagi. Pemasalahannya adalah saya dapat kenal orang baru. Orang baru ini, saya kenalin ke dia. Saya senang karena saya nambah keluarga baru. Tapi orang ini memang seorang lelaki ya. Tapi saya memperkenalkan, di mana saya bilang ini loh aku punya kakak. Namanya ini, ini, ini. Aku udah kenalin sama kakakku juga, kakak kandungku. Kata kakak kandungku, yaudah boleh, gitu kan. Gak apa-apa. Yang penting, emang tujuannya bukan yang aneh-aneh, bukan yang gimana-gimana. Selagi positif, gak apa-apa dan emang kita kegiatannya positif. Kita kayak saling lakukan penyembahan, kita ibadah bareng, apa segala macamnya. Eee.. si mantanku ini gak terima dan lain-lain ya. Dia nyebut saya tuh selingkuh. Padahal, ketika saya kenal orang ini Saya langsung memperkenalkannya sama dia. Jadi secara gak langsung Yaudah ini loh, ada temen nih, temenmu baru nih Ini kakakku gitu dan dia menyebutnya saya selingkuh dan lain-lainnya. Tapi saya bersikeras, enggak kok kamu bisa buka chatku sama lain-lainnya. Jadi dihubunganku tuh dia tuh sering ngeliat chatku, dia sering buka aplikasi instagramku, LINE, TIKTOK, WA dan lain-lainnya itu dibuka sama dia. Apalagi kalau aku sementara tidur ya, wah itu bebas akses kan.

Jadi aku mungkin tidur, dia nggak tidur. Dia itu ngebuka ngecekin satu-satu. Nah itu terus yang dilakuin dan termasuk dia lihat chatku sama si kakak ini, dan lama-kelamaan gak tahu dia kenapa dia gak terima aja. Akhirnya dia ngancem saya kalau dia akan bergaul sama cewek-cewek yang bisa dibilang kurang benar juga ya dan pengen punya ade-adean yang banyak gitu yang cewek. Terus kayak saya sih sebenarnya gak keberatan ya kalau dia kayak aku pengen punya ade-adean yang banyak nih. Yaudah gak apa-apa, yang penting emang konsepnya kamu adek-adean kamu itu kamu jaga. Nggak yang dalam artian kamu touchy berlebihan. Kasih perhatian yang berlebihan. Kalau kamu bisa membagi perhatian... ..ini untuk adek, ini untuk pacar. Tapi ya silahkan kamu mampu dalam hal itu ya silahkan. Tapi kalau emang gak mampu ya jangan. Nanti akan kebablasan. Nah.....debat lagi, debat-debat lagi. ada sempet aduh mulut, cek-cok sebentar di saat itu dan akhirnya pukul-pukulan lagi. Karena saya belajar dari yang sebelumnya, kalau saya cuma diam, dia nggak akan biarin saya, dan ternyata ketika saya pada saat itu saya mempertahankan diri dengan cara saya mukul balik, ternyata dia lebih parah, dia lebih mungkul lagi. Jadi kayak... Saya bingung, diam pun dipukul, gak diam pun dipukul nih, gimana nih caranya? Gimana? Akhirnya si kakak yang saya kenalin ke dia, dia ngomong, yaudah yang diudahin itu hubungannya karena ini udah gak sehat gitu. Mau sampai ke apa, maksudnya, kamu loh masih pacaran sama dia Kamu udah diginiin, belum lagi kalau udah mau nikah. Gimana nantinya apa segala macemnya. Diceramainlah saya sama si kakak ini. Akhirnya saya kayak, oke iya sih, bener sih Walaupun emang agak sulit banget untuk Lepas dari orang ini. Karena menurut saya dia tuh udah sebagian ya udah separuh dari kehidupan saya nih disini, Udah yang saya kayak bergantung banget sama orang ini. Dimana kayak Saya nggak punya siapa-siapa lagi selain dia di sini. Disitu Saya berpikiran seperti itu, tapi... Saya mikir lagi. Tapi kalau sama dia itu saya banyak takutnya untuk ngobrol ke sesama jenis aja. Itu susah. Kayak nanti dibilangnya kamu nanti salah pergaulan apa segala macemnya. Nah ngomong sama lawan jenis, nanti dibilang kamu itu gak usah aneh-aneh. Padahal ngobrol nih,

	ada orangnya nih tempat rame. Dilihatinnya itu sangat amat dia gak suka, tapi ketika dia sendiri boleh melakukan hal itu. Akhirnya saya kayak, oke saya harus lepas dari ini, saya pengen punya banyak koneksi dan lain-lain. Saya juga pengen ngerasain gimana sih dunia sebenarnya Ketika saya tidak berhubungan sama cowo ini. Dulu ketika saya tidak berhubungan sama cowo ini, saya punya banyak teman gitu kan. Saya nggak takut untuk ngobrol sama orang lain, saya nggak takut untuk berinteraksi, saya mau nongkrong sama siapa pun bebas. Akhirnya saya memutuskan untuk itu dan tadaaa saya lepas dari hubungan itu
Peneliti	Baik, kak. Terima kasih sudah berbagi cerita ini dengan saya. Saya bisa merasakan bahwa ini adalah pengalaman yang sangat berat bagi Kak G. Saya ingin Kakak tahu bahwa perasaan dan pengalaman Kakak sangat valid. Mohon maaf ya sebelumnya kak G, saya ingin bertanya beberapa hal terkait kronologi yang diberikan oleh kak G. Terkait dengan pengalaman pertama ya dengan pacar saat mengalami kekerasan seksual. Nah, untuk situasi dan kondisinya saat itu, itu waktunya pas kapan? Pas sudah kuliah atau masih...
P3	Pas kuliah
Peneliti	Oke, untuk tempatnya dimana?
P3	Kejadiannya tempat kejadiannya di kosnya dia di Patimura
Peneliti	Oke, baik. pada saat Kronologi kejadian itu berarti Kak G berumur berapa?
P3	18 tahun
Peneliti	Untuk usia pacarnya saat itu kira-kira ingat gak Kak?
P3	ya umurnya bentar ya..... 24 deh kayaknya
Peneliti	Oke 24, baik. Nah, dalam kasus pertama Kak G ini pemaksanya ini tadi kan mungkin agak kurang jelas ya yang dijelaskan Kak G. Pemaksaan yang dilakukan oleh pasangan Kakak ini apakah sampai berhubungan intim atau mungkin... seperti apa?
P3	Ya, sampai berhubungan intim. Itu sampai alat kelaminnya itu dimasukin ke alat kelamin saya, tapi tahu kan kita sebagai cewek ketika tidak ingin melakukan hal tersebut itu gak akan keluar yang namanya untuk

	pelumasnya dan itu keset dan sakit. Itu sampai hampir mau lecat itu bener-bener kayak, jatuhnya kayak diperkosa gak sih? nah itu
Peneliti	kejadian pemaksaan itu kira-kira terjadi berapa kali kak G?
P3	Sekali itu saja
Peneliti	Sekali saja ya, baik. Berarti setelah itu tidak ada upaya untuk melakukan pemaksaan lagi dari pasangan Kak G?
P3	Setelah itu tidak ada pemaksaan dan saya langsung mengakhiri hubungan itu
Peneliti	Waktu itu, kalau boleh tahu hubungannya itu sudah sampai tahap berapa lama? Sudah setahun atau berapa?
P3	5 bulanan.
Peneliti	Berarti dalam 5 bulan itu, akhirnya dia melakukan itu. Itu dia melakukan itu, apakah mungkin ada yang... mungkin dia menjelaskan ke Kak G kenapa dia ingin melakukan hubungan intim itu dengan Kak G?
P3	Seingat saya dia ngomongnya, dia lagi kepengen. Tapi saya ngomong, saya nggak mau gitu loh. Nggak usah lah, yang lain aja main kartu kayak apa, kayak undang aja temen-temen ke sini, kita main di sini. Ya udah, tapi dia kayak nggak mau gitu. Yaudah karena saya menolak, akhirnya saya dipaksa untuk melakukan hal tersebut.
Peneliti	Berarti setelah putus, kemudian kejadian keduanya ini berarti terjadinya kapan setelah kronologi kejadian pertama?
P3	Setahun dengan kejadian pertama
Peneliti	Selama setahun itu berarti Kak G tidak punya hubungan pacaran lagi ya?
P3	Ya
Peneliti	Apa yang dialami atau yang dirasakan Kak G dalam waktu setahun itu?
P3	Eggak punya pacar, biasa aja sih saat itu kayak <i>I feel free</i> . Oke...
Peneliti	kalau setelah... dari... kan Kak G ini dipaksa gitu untuk melakukan. Nah, dalam setahun itu apakah ada efek buruk yang dirasakan? Seperti sering muncul bayangan-bayangan dari kejadian tersebut atau efek buruk lain. Bagaimana dari pengalaman Kakak?
P3	Sebenarnya di awal-awalnya aja ya, 1 bulan, 2 bulan tuh gak pengen ke kampus. Itu bener-bener kayak kampus itu sesuatu hal yang menyeramkan menurut saya. Karena saya bisa bertemu orang itu di

	kampus dan saya tahu titik-titik di mana saya bisa bertemu orang itu. Se-segimana kuatnya saya mau menghindar. Saya pasti akan ketemu, walaupun bukan orangnya tapi saya akan ketemu dengan temen-temennya. Karena temen-temennya banyak banget. Dia termasuk orang yang terkenal lah, waktu itu di fakultasnya. Jadi agak susah.
Peneliti	Ooh berarti Kak G dan pasangannya yang dikejadian yang pertama ini dari Fakultas yang sama?
P3	Enggak, beda fakultas.
Peneliti	Oh, beda fakultas. Oke, baik. Berarti dari Kak G sendiri merasa selama kurang lebih beberapa bulan setelah putus itu ada ketakutan untuk berhadapan dengan orang ini ya?
P3	Iya
Peneliti	Oke, baik. Nah, kita masuk ke kejadian keduanya. Ini kalau yang saya tangkap dari ceritanya Kak G tadi, berarti kekerasan yang dialami Kak G itu berupa kekerasan fisik dan bukan kekerasan secara seksual ya Kak?
P3	Eee.. kalau secara seksual itu.. Kayak.. pernah.. tapi akhirnya.. Ya udah gitu.. Karena kayak.. Yaudahlah.. Eee.. pikiran saya tuh kayak yaudah itu.. cowok saya yaudah.. kasih aja gitu.. daripada.. malah akan terulang kayak kejadian yang pertama kan.. dan itu malah menyiksa.. lebih menyiksa saya.. Ya sudah..
Peneliti	Berarti itu.. dipaksa atau dia nya minta atau bagaimana kak lebih jelasnya?
P3	Dia nya minta. awalnya saya gak mau, tapi tetep di iniin kayak ayolah, ayolah dibujuk tapi dengan pembujukan yang secara.. kayak dipaksa, bukan dipaksa sih, iya sih. Pokoknya kek “ayolah” kayak gitu “daripada kamu ini udah lah, ayolah main lah”. Gitu kan terus aku kayak, “enggak deh kayaknya” tapi dia kayak “ayo lah sekali lagi, sekali lagi”. Terus aku kayak “enggak jangan dulu lah”, terus dia kayak “coba aja lagi”. Jadi daripada saya berpikiran di sisi itu saya merasa bahwa ketika saya diam mungkin saya akan kayak kemarin dalam artian, sakitnya di saya dan itu akan terekam di otak saya dan saya kayak jadi punya hal semakin negatif terkait hal itu. Jadi kayak oke, kasih aja

Peneliti	Berarti posisinya ini, pasangan pada kronologi kejadian kedua sudah tahu ya dengan pengalaman sebelumnya yang di alami Kak G?
P3	Iya. Dia tahu, tapi menurut dia itu adalah sesuatu yang saya karang
Peneliti	Mohon maaf sebelumnya ya Kak G. Kalau saya boleh menarik kembali dari apa yang Kak G jelaskan, berarti pada saat itu pasangan sudah tahu bahwa kak G pernah mengalami kekerasan seksual dari pasangan sebelumnya. Dia tahu dampak atau pengaruh dari kejadian traumatis tersebut terhadap kak G dan dia tetap dalam tanda kutip menekan Kak G untuk melakukan hubungan seksual dengan dia?
P3	Iya, betul
Peneliti	Itu pada saat akhirnya Kak G setuju untuk melakukan itu, tahap hubungannya sudah berapa lama?
P3	6 bulan, enggak. Iya, 6 bulanan mau ke 7 bulan
Peneliti	Oke, jangka waktu untuk akhirnya pasangan mulai menunjukkan sisi nya yang seperti itu cukup cepat ya. Kak Gelsie pada saat itu umurnya berapa Kak?
P3	Umurnya aku mau masuk 20
Peneliti	Masuk 20 tahun ya. Oke, mungkin kita bisa ke pertanyaan selanjutnya Kak G. Dari point of view-nya Kak G, apa saja kesulitan yang Kak G alami sebagai seseorang yang pernah mengalami kekerasan seksual itu Kak?
P3	Mau berapa nih?
Peneliti	Seberapa yang bisa Kak G ingat pada saat itu
P3	Sebagai orang yang mengalami ya?
Peneliti	Iya
P3	Agak susah sih, bingung juga ya ngomongnya gimana. Ini sudut pandang sendiri atau secara keseluruhan?
Peneliti	dari Kak G nya sendiri gimana?
P3	Sebagai orang yang mengalami itu hal yang menakutkan ya. Sebenarnya rasa pengen gak mau berhubungan itu ada, pengen untuk yaudahlah sendiri aja. Karena jujur, saya tuh nggak takut untuk sendiri sebenarnya dan semakin kesini tuh, saya takut malah memperlakukan pasanganku itu jadi nggak saya hargaiin, karena saya punya statement bahwa cowok tuh

	<p>hanya mau ketika berpasangan mengajak cewek berhubungan maksudnya ya menjalin suatu hubungan ya. Itu hanya ingin melakukan hubungan intim saja dan ketika dia sudah mendapatkannya, cewek itu bisa diperlakukan seenaknya saja. Dan... Ketika saya menjalin hubungan ku yang sekarang pun, saya ngomong sama pasangan saya. Saya nggak tahu, ada nggak sih orang yang benar-benar sayang sama saya. Sebagai seorang pasangan ya, nggak ada maksud lain. Dia benar-benar menyayangi saya pure. Sayang. Tanpa adanya nafsu dan lain-lain. Karena jujur, Saya capek. Kalau Ada di posisi itu terus menerus. Saya pengen juga dong merasain yang namanya di sayang, benar-benar di sayang. Jadi, Aku pengen aja ngelakuin suatu hubungan yang bener-bener enjoy di dalemnya dan lain-lain. Melakukan kegiatan positif dan lain-lainnya ya, daripada kayak terkekang dan gak tau mau ngapain dan hanya bisa nurutin aja kata perintah dari pasangan sendiri gitu</p>
Peneliti	Jadi keinginan untuk sendiri lebih ke... Kak G tidak ingin punya pasangan sama sekali?
P3	Iya
Peneliti	Baik, Kak. selain yang sudah dijelaskan tadi, kira-kira ada lagi yang dirasakan Kak G dari kejadian itu?
P3	Ketakutan ketemu sama orang-orang itu, ada. Akan selalu ada dan... saya tidak berani bercerita ke pasangan saya yang saat ini. Karena menurut saya ketika saya menceritakan, saya dipikirkannya belum move on. Tapi sebenarnya saya takut. Saya takut, saya panik dan jujur kan saya punya anxiety saya sendiri dan ketika itu nge-trigger, saya harus konsumsi obat
Peneliti	Keluarga Kak G atau mungkin kerabat atau teman terdekat itu tau gak soal kejadian ini?
P3	Iya, tahu. Mereka tahu dan mereka tuh ya marah ada yang pengen mukul orangnya, ada. Pengen menjarahin pun, ada. Tapi ya sayanya yang bilang "Udah lah, gak usah Tuhan sudah atur". Saya lebih percaya dan berserah ke Tuhan aja daripada saya berserah sama hukum yang kayaknya menurut saya itu, kalau dihukum pun bisa aja kebal hukum. Kayak hukuman itu hanya buat mereka, yaudah. Belum tentu bener-bener

	mereka tulus untuk kayak apa ya, atau berubah dan lain-lain ya. Jadi ya sudah, biarin Tuhan aja lah yang bekerja terkait dengan mereka
Peneliti	Berarti respon itu dari pihak keluarga atau pihak lain juga ikut merespon demikian?
P3	Semua, pihak keluarga, teman-teman dan lain-lain
Peneliti	Oke, baik. Dari kedua pengalaman tadi, apakah Kak G sempat mencoba cara tertentu untuk menyelesaikan masalah atau menangani kejadian itu? Karena tadi Kak G sempat menyebutkan bahwa butuh waktu untuk memahami dan pulih dari situasi yang terjadi. Nah, apa ada upaya yang dilakukan dengan pendekatan yang lebih konstruktif dari Kak G seperti misalnya Kakak berusaha membicarakan masalah yang Kak G alami?
P3	Saya sudah beberapa kali ya, membicarakan hal ini sama pasangan saya. Sebenarnya ada satu kejadian yang... benar-benar dihubungan saya yang kedua atau yang terakhir kemarin itu buat saya benar-benar trauma. Dimana... traumanya bukan main ke saya. Ini mau cerita lagi?
Peneliti	Boleh, silahkan Kak
P3	Yang ini tuh... Ya, ceritanya... Agak sedikit melenceng ya, tapi... sebenarnya ada kekerasan juga di dalamnya. Jadi tahun kemarin tepat di bulan januari ini berarti pas setahun ya. Pas setahun itu saya hamil and then saya bilang, saya tetap mau anak ini lahir. Tapi, si pasangan saya ini, si mantan saya itu ngomong, enggak lah, kenapa harus dilahirkan? Saya enggak mau. Tapi saya ngomong, saya enggak mau. Dia nggak minta hal ini ada, gitu. Ya udah, siapa sih ? Kamu gimana sih? Saya kasih pendekatan ke dia. Kamu bayanginlah, kamu jadi anak. Kamu nggak minta dilahirkan. Kamu udah dibuat nih. Istilahnya kayak gitu. Kamu udah dibuat? tapi tiba-tiba orang tuamu tuh gak mau, cuma mau anaknya aja. Nah, istilah kasarnya kan kayak gitu Ya, gak bisa dong kita harus bertanggung jawab dan kalau pun kamu gak mau bertanggung jawab, Saya mau kok. Saya sanggup kok untuk ngebiayain semuanya. Saya gak perlu biaya-biaya dari kamu, gitu loh dan... sorry to say nih saya akan ngomong ke anaknya sorry bapak Kamu tuh udah gak ada. Jadi kamu tuh gak punya bapak, ya udah kamu cuma punya ibu kok, ibarat kasarnya kayak gitu kan. Akhirnya si mantan saya ini gak terima,

dia cari berbagai macam cara untuk saya bisa ngegugurin anak ini. Tapi saya gak mau, saya bener-bener yang kayak "Udah lah gak usah, Saya gak mau" saya dicekokin minuman tuh kayak... ciu, ciu itu dua, enggak, 1,5 liter itu loh yang aqua gede, itu dicekokin ke saya, disuruh habis dan itu ketika saya nggak mau minum, saya dimarahin, saya dibentak, dan saya diancam. Nah, berikutnya, di situ habis minum ciu 1,5 liter itu ada minuman khas salatiga itu namanya anggi. Anggi itu apa? anggi itu anggur, tapi jamu gitu loh. Racikan juga sama kayak ciu, oplosan dan itu lebih keras. Itu dicekokin juga ke saya. Itu yang 600 ml. Jadi ya total 2,1 liter lah. 2,1 liter itu dikasih ke saya semua dan itu harus habis dalam 2 harian dan itu saya minum sendiri. Itu sampai saya bolak-balik muntah-muntah dan lain-lainnya tuh. Udah bener-bener kayak... apa ya, kerjanya tuh jadinya 2 hari mabok, mabok, mabok, mabok gitu loh dan akhirnya anak ini gak gugur sama sekali gak ada tanda-tanda keguguran sama sekali saya sehat-sehat saja saya sudah bilang ke dia, sorry berarti anaknya emang gak mau, anaknya kuat loh. Dia gak mau, jadi udah gak usah. Kenapa dia bisa ngasih barang-barang itu karena dia punya temen, temennya itu juga sama melakukan hal yang kayak gitu. Akhirnya si ceweknya diminumin dan si ceweknya ini bisa dengan barang itu bisa langsung gugur dan itu ceweknya itu minum semuanya itu semingguan sedangkan saya hanya dua hari, logikanya lah pasti di saya lebih mempan karena efeknya dua hari ini udah habis barang ini gitu loh. Tapi kenapa bisa ini enggak? Sampai bulan akhir februari. Akhir februari dia memutuskan untuk ngebeli obat. Dia ngebeli obat, terus saya ngomong "Ini yakin, ini sakit loh. Karena saya ngelihat review dan lain-lainnya sebagai seseorang yang keguguran dan lain-lainnya itu. Saya takut, saya betul-betul takut kayak saya ngomong "ini sakit loh", saya jadinya takut. Saya takut dan lain-lainnya. Saya kenapa-kenapa pun saya takut gitu kan, jadi dia ngomong "Udah gak apa-apa ada saya gitu. Saya akan menemani kamu". Saya kayak oke tapi beneran loh iya Blablablabla nya dengan menjanjikan dan meyakinkan saya. Akhirnya saya ngeiyain, tapi saya ngomong "sekali lagi kalau anak ini gak sampai keluar, harus tetep dilahirin apapun caranya. Saya mau anak ini lahir dengan normal. Saya

tidak mau ada kecacatan sedikit pun dan kalau pun ada saya akan salahkan ko", saya ngomong seperti itu. Akhirnya prosesnya berlangsung, saya melakukannya dibantu sama dia dan si dokter yang menjual obat ini. Itu dilakukan oleh dokter itu online, dia yang menjelaskan cara saya seperti apa dan dibantu oleh si cowok ini. Si mantan saya akhirnya berhasil dan segala macamnya dan itu prosesnya harus puasa. Jadi puasa dulu 8 jam, puasa 8 jam kemudian obatnya dimasukkan semua, ada yang dari mulut, ada yang dimasukkan ke dalam alat kelamin cewek, yang itu vagina. Dimasukkan ke dalam situ dan itu nggak boleh makan lagi. Itu nggak boleh makan, nggak boleh buang air kecil, nggak boleh buang air besar. Itu sampai sekitar 12-18 jam. Itu nggak boleh. Jadi puasanya itu sekitar 20 sampai 24an lah. 24 jam full seharian itu puasa. Nah, setelah itu ada satu kondisi di mana itu obatnya udah bereaksi pas masuk 4 jam pertama kontraksi pertama. Kontraksi pertama itu sakit banget tapi saya masih bisa tahan masuk ke 4 jam berikutnya ada kontraksi di situ saya minta pertolongan sama dia. Kenapa saya minta pertolongan sama dia? karena di situ dia lagi pergi dan saya minta untuk dia balik secepatnya karena saya benar-benar udah gak tahan itu serasa kayak tulang-tulangnyanya ini patah bener-bener kayak gimana sih, haid itu tapi 50 kali lipatnyanya lah, rasanya itu kayak bener-bener tulang rusuknya itu diremuk-remukin tapi kamu harus berusaha jalan. Jadi akhirnya saya apa ya, memegang dinding, tembok, apapun itu kursi, saya pegang-pegangin di daerah kamar saya jalan dengan tertatih-tatih, dengan nangis-nangis itu benar-benar sakit. Terus sesakit itu... dan yang saya cuma... itu cuma mama saya saja. Ini sakit banget. Ini kayak, aduh... kayak apa ya... orang hamil... tapi sakitnya... tiga kali lipat dari hamil. Jadi bisa dibayangin itu sesakit apa? Jadi... di sana itu cuma berjalan aja kayak keliling kamar kos, keliling kamar kos, ke luar kemana-mana dan saya minta pertolongan sama dia, dia cuma ngomong "apa bentar, ini lagi mau mandi nanti aja dulu ya, tahan aja dulu tahan", tapi saya udah ngomong, ini gak bisa ditahan. Gitu kan. terus dia ngomong lagi kek "Udah tahan aja ini bentar nih, si temenku ini belum keluar nih, belum keluar di kamar mandi. Bentar ya, bentar ya" Gitu kan.

Saya ngomong akhirnya "bisa gak sih mandi aja nanti di sini? Saya lagi butuh banget ini bantuan" apa segala macamnya. Dia gak dengerin saya. Akhirnya saya menderita di saat itu sendirian gada dia. Nah dia datang sekitar... sejaman kemudian dan itu kontraksinya baru berhenti. Udah selesai kontraksi saya hanya.. saya kemudian itu kayaknya bisa dibilang pingsan sesaat karena bener-bener sakitnya dan saya bangun tuh dia udah ada di samping saya, tapi saya kayak nggak ngerasa dia datang yaudah, akhirnya dari situ saya kayak punya trauma sendiri kayak saya nggak mau punya pacar deh kayaknya. Saya nggak mau punya pasangan mending. Jadi, ya seperti itu. Akhirnya karena saya punya trauma terhadap itu, saya memutuskan, saya mengubah mindset saya bahwa sendiri pun kamu nggak apa-apa. Dari kejadian itu saya bertekad bahwa sendiri pun saya nggak apa-apa. Saya masih bisa, saya masih kuat gitu. Karena... dilihat dari kejadian yang itu aja, saya bisa sendiri. Terus ditambah, semakin saya... Setelah kejadian itu, beberapa bulan kemudian, dua bulan kemudian saya dapat perlakuan itu yang saya... dan lihat dari aplikasi dating app itu Nah, ada selingkuh kan di situ, dihantamnya lah saya habis itu. Baru setelah kejadian itu saya dipikirnya selingkuh, kita cek cok, dihantam lagi. Jadi saya ngerunut tiga kejadian itu, saya berpikir bahwa saya ternyata bisa lho lewati tiga kejadian ini sendirian tanpa bantuan dari orang lain. Jadi saya berpikir bahwa ya sudah sendiri aja, gak apa-apa. Saya cuma percaya terkait ya gak mungkin sih saya dikasih cobaan sebanyak ini, gak mungkin cuma dilepasin gitu aja, pasti dibantuin maksudnya saya juga percaya Tuhan bahwa Tuhan itu tetap menyertain saya gitu loh saya masih ada sampai sekarang kok. Jadi akhirnya mindset nya diubah dan yaudah sampai sekarang pun saya berpikir bahwa di satu titik saya pernah ingin ngakhirin semuanya. Saya pengen selesai dalam arti saya ingin bunuh diri tapi saya pikir lagi, eh kayaknya gak seru deh kalau udah mati sekarang gitu loh. Karena menurutku ketika saya mati sekarang, oke saya mati nih, tapi akan ada mungkin masalah lain yang timbul ketika saya meninggal nanti. Jadi akhirnya saya kayak, yaudah kita bertahan aja semampunya. Gitu aja.

Peneliti	Oke, Kak G, dari yang saya pahami dari cerita tadi, saat kejadian pertama dengan pasangan pertama, tidak ada komunikasi yang dilakukan untuk mencoba membangun kembali hubungan, ya?
P3	Ya
Peneliti	Berarti Kak Gelsi akhirnya memutuskan untuk menyudahi hubungan tersebut
P3	(Mengangguk)
Peneliti	Oke, baik. Sementara dalam hubungan yang kedua, sempat ada beberapa upaya untuk membicarakannya dengan pasangan secara baik-baik, ya?
P3	Banyak banget upaya untuk ngobrol baik-baik ya, tapi... kayaknya udah gak mempan nih, udah gak bisa. Jadi, ya udah
Peneliti	Berarti, saat itu Kak G dan pasangan mengetahui kehamilan setelah sudah melakukan hubungan, itu kira-kira, berapa lama setelahnya baru diketahui? Apakah sekitar sebulan, atau mungkin 2-3 minggu?
P3	Ketahuannya ya?
Peneliti	Iya, Kak
P3	Ketahuannya itu mau 2 bulan
Peneliti	2 bulan setelah berhubungan, oke baik. Lalu pasangan saat itu memaksa atau mendesak Kak G untuk menggugurkan kandungan. Apakah Kak G mengetahui alasan mengapa pasangan saat itu mengambil keputusan tersebut?
P3	Alasannya konyol sih sebenarnya, maksudnya kayak ngomong gini “aku gak mau ngecewain orang tuaku dan nenek ku”. <i>As simple as that</i> hahaha
Peneliti	Oke. Jadi, setelah berbagai upaya dilakukan untuk menggugurkan kandungan namun tidak terjadi, apakah setelah itu Kak G masih berusaha membicarakannya dengan pasangan? Atau justru ada kesimpulan lain yang akhirnya Kak G dapatkan?
P3	Awalnya ya bicarain terus saya ngasih pandangan lain lah. Intinya saya ngeliatin ke dia, saya ngasih pandangan kayak terkait hubungan yang sehat kayak orang-orang di luar sana kayak gimana. Saya ngasih beberapa kayak siaran video di youtube berkaitan gimana sih tips and triknya gitu kan. Ya gak mempan sama dia tuh, gak mempan. Akhirnya

	ya udahlah ya kayak maksudnya yaudah berarti emang anaknya kayak gini yaudah
Peneliti	Berarti usaha untuk berkompromi dengan pasangan... untuk negosiasi dengan pasangan itu tidak bisa sama sekali berarti ya kak?
P3	Negosiasi....
Peneliti	Mungkin istilah "negosiasi" yang saya gunakan kurang tepat ya. Mungkin negosiasi yang saya maksud disini Kak G lebih ke berkompromi dengan pasangan. Nah, apakah Kak G sempat mencoba mencari cara berkompromi dengan pasangan agar hubungan tetap bisa tetap berjalan?
P3	Ada, cuma ya gimana kalau emang udah keras kepala terbentuknya ya agak susah untuk dijinakan, dilembutkan, dilunakan, harus butuh ke-eksta-an. bener kan ya? jadi gimana ya? ya susah-susah gampang lah, tapi ya pengennya sih jangan stuck dikeras kepala nya lah maksudnya kita sebagai cewek ngasih sudut pandang yang lain dan kalian harus ngerti juga gak selamanya kita yang harus ngertiin kalian gitu kalian juga harus ngertiin kita udah, itu aja
Peneliti	Tidak bisa berarti ya kak
P3	Hmm kosong... hahahaha
Peneliti	Oke, baik. Nah, setelah komunikasi dan contoh video YouTube tidak berhasil. Apakah Kak G punya cara lain untuk menyelesaikan masalah dengan pasangannya?
P3	Ya caranya saya diam aja. Saya sampai di titik, yaudahlah saya diam aja dan ketika saya melakukan <i>silent treatment</i> ya kalau di bahasa anak mudah jaman sekarang. <i>Silent treatment</i> itu berhasil, jadi ya apa ya sadar dirilah akhirnya dia. Intinya saya ngomong gini "saya butuh waktu, nanti saya hubungin kembali kalau memang sudah selesai saya yang membutuhkan waktu itu". Yaudah akhirnya dia sepakat dan yaudah selalu seperti itu tapi kadang saya juga merasa kayak saya tuh pengen ya ketika ada masalah tuh pengen di komunikasiin bukan saya harus melakukan silent treatment terus menerus cape juga jadi orang yang silent treatment karena itu bukan tipe saya banget. Jadi kayak yaudalah gitu, ketika saya berhasil lagi sama dia

Peneliti	Baik. Berhasilnya ini dalam artian apa yang berubah dari dia?
P3	Berubahnya dia tiba-tiba mengerti apa yang saya mau. Dia paham apa yang saya mau. Padahal saya kayak, apa sih orang ini ketika saya berteriak di depan telingamu itu enggak didengar. Tapi ketika saya diam, itu tiba-tiba kayak semua hal itu didengar sama dia. Jadi kayak... loh kok aneh gitu kan, jadinya kayak yaudahlah berarti emang dikasih tau nya kayak gini aja atau enggak Ya ributnya di chat Kayak jelasin aja, kayak gini-gini-gini masalahnya apa, poin satu dua tiga empat gitu. Abis itu udah butuh waktu diam. Entah dia chat gimana pun udah sih kayak ya udah terserah
Peneliti	Berarti, dari cerita yang saya tangkap, upaya Kak G untuk mencari solusi yang baik dalam hubungan lebih banyak terjadi pada hubungan kedua, ya?
P3	Iya
Peneliti	Kakak juga sempat menyebutkan bahwa kedua belah pihak kehilangan kendali hingga terjadi kekerasan fisik. Kira-kira, berapa kali itu terjadi selama hubungan berlangsung? Kakak masih bisa mengingatnya gak?
P3	keknya lebih dari 10
Peneliti	Oke berarti kira-kira lebih dari 10 ya kak?
P3	Iya
Peneliti	Oke. Saat mulai kehilangan kendali, baik secara fisik maupun emosi, bagaimana Kak G mencoba mengambil alih kendali emosinya? Apa langkah atau respons yang Kakak lakukan?
P3	Mengembalikan kontrol semua ini ya dengan cara, saya ambil waktu, saya butuh waktu, jadi saya ngomong ke dia "apapun yang... saya lakukan apapun yang saya perbuat biarin. Saya lagi mau melakukan yang namanya me time, saya mau evaluasi diriku sendiri dan ketika itu sudah selesai ya saya akan balik seperti normal kembali dan yaudah kayak nggak terjadi apa-apa". gitu
Peneliti	Berarti sebenarnya respon awal Kak G saat pasangan mulai kehilangan tetap berusaha membangun komunikasi. Tapi karena kejadian itu yang terulang lagi, lagi dan lagi, akhirnya Kak G juga mulai kehilangan kendali atas emosi dan mungkin sampai melakukan kekerasan juga.

	Kemudian setelah sudah lelah dengan bagaimana situasi kekerasan semakin parah, akhirnya keputusan yang paling baik untuk keduanya saat itu adalah dengan menghindari dan mengambil waktu untuk diri masing-masing. Seperti itu ya Kak maksudnya?
P3	Iya
Peneliti	Oke, baik. Saya lanjut ke pertanyaan berikutnya, Kak. Saat konflik kembali terjadi, apakah pernah dari Kak G sendiri yang memilih untuk tidak membahasnya? Karena dari cerita tadi, sebagian besar justru pasangannya yang menolak menyelesaikan konflik. Nah, apakah Kak G pernah melakukan hal yang sama?
P3	Pernah sih, karena ya namanya kita manusia ya ada titik capeknya sendiri-sendiri dimana udah sampai di titik itu ya butuhnya istirahat kayak yaudahlah kalau mau ribut, ribut aja tapi saya nggak akan nanggapi apapun itu kalau mau ngajak berantem ya berantem aja berantem aja sama dirimu sendiri lebih tepatnya saya capek saya pengen istirahat saya nggak mau ngurusin hal-hal kayak gitu lagi udah kayak gitu aja pernah
Peneliti	Itu pada tahap sudah mengandung? atau kapan?
P3	Iya, dari mengandung itu saya sudah capek bener-bener <i>feel enough</i> aja sih. Dari situ saya ngerasa, saya sebagai cewek nggak dihormatin nih. Jadi yaudah
Peneliti	Pada tahap, sudah berapa lama hubungannya itu?
P3	Udah setahun Hubungannya Kalau untuk mengandungnya itu masuk dua bulan
Peneliti	Kalau dari pandangan Kak Gelsi sendiri melihat kondisi kejadian pada saat itu terjadi, Kakak tahu nggak alasan pasangan Kakak memilih untuk mengabaikan atau menarik diri dari konflik? Kalau Kak Gelsi tadi alasannya, oh saya capek. sudah tidak ada keingin lagi untuk membahas konflik itu. Pada saat pasangan melakukan hal yang sama itu, Kakak tahu nggak alasannya kenapa?
P3	Alasannya sama. Kita sama-sama capek. Jadi ketika udah sama-sama capek, <i>feel enough</i> , kayak, yaudah. Ya, muter otak gimana hubungannya tetap jalan. Karena kan kayak... Ya gimana ya rasanya kayak ribut, terus

	otaknya capek gitu kan. Maksudnya, ini tuh bukan hanya ini doang yang mau diributin. Eiii pekerjaan banyak. Kuliah, terus ngurusin hubungan yang kayak gini, terus permasalahan keluarga dan lain-lain itu kan nyampur. Jadinya kayak capek gitu. Jadi sama-sama capek. Jadi gamau ngungkit-ngungkit kayak gitu tuh udah tunggu capek aja
Peneliti	Oke, baik, Kak G. Saya ingin tahu... bagaimana sih respon Kakak dan pasangan saat itu ketika masing-masing mulai menarik diri atau mengabaikan konflik dalam hubungan?
P3	Dari salah satu kan kalau responnya nih. Kalau salah satu ada yang ngabain konflik iya yang pertama kayak kesel ada, kalau dari saya sendiri pertama saya kesel karena menurut saya ketika saya mengambil suatu masalah ini masalahnya yang agak gede bukan masalah kecil, tapi di dia tuh menganggap itu masalah kecil. Jadinya saya kesel, saya marah dan lain-lainnya diabain sama dia, dan yaudah jadinya saya berperang dengan diri saya sendiri dan lama-lama saya menenangkan diri saya sendiri. Setelah saya menenangkan diri saya sendiri, dan setelah saya menenangkan diri saya sendiri dia datang juga ke saya. Dia bantu saya untuk menenangkan pikiran saya dengan kegaduhan-kegaduhan pikiran saya. Dia datang. Dia kasih tenang dan yaudah dia ngehug saya seperti biasa kalau ada masalah apapun itu. Saya akan diem, saya akan tenang kalau dihug. Tapi kalau enggak, saya akan tetap diem tapi otak saya itu nggak diem, jadi kayak jalan terus kayak ber... Konflik aja di dalam kepala nya gitu. Nah kalau dia sendiri ketika ada masalah saya abaikan, dia akan kesel juga. Dia akan mempertanyakan lebih tepatnya kenapa, ada apa, kenapa nggak mau dibahas gitu dan yaudah mau nggak mau saya akan memberikan penjelasan dan lain sebagainya, kenapa saya nggak mau bahas. ketika saya memberikan alasan dan hal itu tidak sesuai dengan kemauan dia, akhirnya dia akan marah, tapi marah dalam artian masih bisa di redam ya, masih bisa kayak diobrolin dia, jadi ngobrol dia marah tapi dia ngobrol ke saya yaudah setelah itu saya diam aja, yaudah akhirnya balik lagi udah selesai dia nyerocos, nyloteh dan lain-lain sama saya. Saya ngomong "udah selesai?" "udah tapi belum selesai", kayak gimana ya? ini laki-laki kok bingung kan? udah selesai tapi belum selesai

	itu gimana? yaudah sih, cuma biarin aja dia nyerocos aja dia ngomel-ngomelin saya, terus ya udah tapi dia ngomel-ngomelinnya tuh dalam artian ya kalau untuk hal-hal kayak gitu pasti. Oke lah masih bisa saya terima karena setelah dia omelin, dia ngasih saran ke saya walaupun saya nggak denger ya. Akhirnya udah baikan lagi kayak gitu sih simpel itu dulunya
Peneliti	Oke, Kak G. Dari yang saya tangkap, wajar jika akhirnya kedua belah pihak merasa lelah dengan situasi ini, terutama dengan banyaknya konflik—termasuk konflik di luar hubungan. Nah, menurut Kak G sendiri, apakah ada dampak dari penarikan diri saat konflik terjadi, baik positif maupun negatif?
P3	Dampaknya mungkin kalau di saya lebih ke yang positif ya, karena saya bisa mengambil kontrol diri kembali ketika saya... narik diri saya tahu bahwa saya sudah tidak bisa mengontrol emosi saya, kekecewaan saya dan ketika saya sudah bisa narik diri, saya memisahkan diri saya dari dia, dari permasalahan itu. Oh oke, saya bisa terima. Saya sudah nge-strukturin bagaimana nanti arahnya di otak saya. Oke, akhirnya saya bisa terima. Saya jalan aja, kayak maksudnya bisa saya atur, oh kontrol emosinya akan seperti ini, seperti ini, seperti ini. Udah di skema, di kepala seperti apa
Peneliti	Oke baik Kak G. Berarti dampaknya lebih positif ya yang Kak G rasakan. Oke baik, kak. Satu lagi mungkin detail yang terlewatkan ya tadi, kak, dari pertanyaan saya mungkin karena Kak G juga baru menceritakan ternyata Kak G mengandung ya dengan anak dari pasangan pada saat itu. Nah, itu berarti... Akhirnya berarti pada saat Kak G mengandung itu berarti posisinya masih pacaran?
P3	Masih
Peneliti	Oke, hubungan itu berakhir pada saat sudah berapa lama itu?
P3	Dari waktu mengandung?
Peneliti	Iya
P3	Dari mengandung..... saya mengandung dari mulai Desember, Januari, Februari, itu Maret, anggaplah Maret awal itu udah keguguran, itu masih lanjut april, mei, juni, juli, Agustus. 8 bulan

Peneliti	itu udah berapa lama berarti hubungannya kak? Setahun atau?
P3	Setahun... Dua tahun
Peneliti	Dua tahun ya. Oke. Baik, Kak G
P3	Dua tahun... eh mau masuk 2 tahun
Peneliti	Mau masuk 2 tahun ya? Oke
P3	1 tahun 8 bulan
Peneliti	8 bulan, Oke baik. Nah, untuk pertanyaan selanjutnya, Kak G. Dalam situasi seperti apa Kakak merasa bahwa Kakak butuh dukungan atau validasi emosi dari pasangannya Kak?
P3	Mungkin saat lagi capek, capeknya lagi. Lebih tepatnya kayak ketika pikiran itu udah gak tenang, mungkin saya akan ngomong. Menurutmu, saya ngambil keputusan A ini udah bener apa belum ya? Dan menurutmu ketika saya mengambil keputusan A dan saya memberikan emosi seperti ini, misalnya seperti emosi yang agak sedikit bernada tinggi, menurutmu ini halnya sesuai apa enggak? Dan dia akan memvalidasi. Oke menurutku, ketika kamu berada di posisi seperti ini, itu sudah benar. Tapi kalau untuk emosinya, mungkin itu agak sedikit salah. Bisa dibenarin seperti gini, gini, gini. Jadi dia akan memberikan masukan dan saran. Dan banyak sih hal-hal yang saya lebih banyaknya memvalidasi terkait emosi, karena lebih belum bisa. Ini sih, ngontrol emosi. Maksudnya dalam artian ngontrol emosi untuk apa ya... marah dan lain-lainnya itu sebenarnya saya nggak bisa marah. Cuma mungkin ketika saya ngobrol sama orang, orang berpikir bahwa saya marah. Padahal saya nggak marah. Jadi saya harus konfirmasi lagi. Ini saya bener kan ngasih kayak gini, kayak gini, kayak gini ke orang itu. Iya bener kok. Ya udah. Jadi seperti itu aja. Validasi emosi aja sih sama... apa ya, validasi tindakan, tindakan dalam artian kalau emang bener-bener menurut saya itu membingungkan kek kenapa ya orang-orang kayak gini padahal saya kan niatnya seperti ini, seperti ini, seperti ini gitu, niatnya baik lah intinya ya dia kan validasi, dia ngomong oke, tindakan main kayak gini itu oke tapi mungkin caramu yang salah dalam artian cara ngomongnya kah atau mungkin cara kamu bergesur tubuh ke orang itu yang salah. Yaudah

Peneliti	Berarti itu pada saat sedang konflik dengan pasangan atau hanya konflik dengan orang lain saja?
P3	Kalau sama pasangan, saya lebih kayak validasi kesedihan. Saya lebih kayak, aku tuh lagi sedih. Kenapa sih kita nih selalu berantem? Apa sih segala macam gitu loh Kayak, menurutmu hubungannya kayak gini bisa buat kamu sedih gak sih? Atau buat kamu gimana gitu. Ya dia akan validasi lagi, kayak gitu. Itu aja sih
Peneliti	Berarti tetep diberikan validasi emosi juga ya?
P3	Iya
Peneliti	Oke baik Berarti dari Kak G sendiri ini, apakah Kakak merasa bahwa kebutuhan untuk mendapatkan validas emosi dan dukungan emosional ini mempengaruhi cara Kakak menyelesaikan konflik dengan pasangannya pada saat itu?
P3	Iya
Peneliti	Mungkin bisa dijelaskan lebih lanjut, kenapa itu mempengaruhi Kakak?
P3	Karena... sebenarnya itu bisa membantu, tapi di satu sisi juga gak bisa membantu. Jadi, kalau saya sama pasangan sendiri harus menanyakan, maksudnya, kamu maunya seperti apa? Saya maunya seperti apa? Dan itu benar-benar harus diredamin dulu. Kita baru ngobrol. Dia akan jelasin, saya maunya seperti ini, seperti ini, seperti ini, dan ketika bertentangan, Ya kita akan debat disitu, tapi dalam artian saya pengennya debat, tapi debat yang berbobot. Bukan debat yang gak ada isinya gitu sama dia. Jika dia meng-oke kan, oke gitu atau gak, Biasanya sih kalau mau lebih enak melakukan penyelesaian suatu masalah atau apapun itu, Kita jalan-jalan aja. jalan-jalan keliling- keliling ya sampai di lokasi yang kita tuju itu sudah baikan. Kayak gitu doang
Peneliti	Baik, Kak. Kalau dari pihak lain, apakah kak G mendapat dukungan atau validasi emosional dari pihak lain seperti keluarga, kerabat, atau teman setelah mengalami kekerasan seksual dari pasangan saat itu?
P3	Kalau dari keluarga ada, tapi kalau dari teman atau kerabat itu tidak ada. Karena saya tidak menceritakan soal kejadian yang terjadi ke mereka
Peneliti	Dukungan itu berlaku untuk kejadian pertama dan kedua atau hanya salah satu kejadian saja kak?

P3	Hanya yang kedua. Kejadian yang pertama itu saya tidak ceritakan ke siapa-siapa
Peneliti	Baik, Kak. Saat melewati masa-masa traumatis itu, dukungan seperti apa yang Kak G dapatkan dari keluarga
P3	Hanya kayak dorongan buat tetap lawan hal-hal yang buat saya trauma itu aja. Mereka kayak ngasih support apapun yg saya lakukan mereka iyain gitu biar gua bisa lupa kejadian itu. Contohnya kek dikasih kata-kata semangat, ngasih beberapa <i>gift</i> dan kayak nyuruh liburan gitu
Peneliti	Berarti tetep diberikan validasi emosi juga ya? Iya Oke baik Berarti dari Kak G sendiri ini, apakah Kakak merasa bahwa kebutuhan untuk mendapatkan validasi emosi dan dukungan emosional ini mempengaruhi cara Kakak menyelesaikan konflik dengan pasangannya pada saat itu?
P3	Iya
Peneliti	Mungkin bisa dijelaskan lebih lanjut, kenapa itu mempengaruhi Kakak?
P3	Karena... apa ya? Ketika ini terikat kontrol emosi, kan? Mengontrol emosi. Atau?
Peneliti	Dari pandangan kakak sendiri melihatnya bagaimana?
P3	Jadinya... saya... saya perlahan-lahan mulai bisa menerima dan memaafkan setiap hal yang terjadi sama saya saat itu, walaupun agak lama untuk benar-benar berdamai. Sampai saya pernah di titik <i>denial</i> , kalo saya tuh baik <sup>2</sup> aja. Tapi ternyata gak baik-baik aja. Jadinya saya perlahan-lahan berusaha menerima kalo saya lagi gak baik-baik aja dan berusaha nyari solusi, kadang nanya ke kakaku untuk solusi traumaku itu. Sampai sekarang ya mungkin efeknya saya gak bisa ngasih kepercayaan sepenuhnya sama pasanganku, sesayang apapun itu karena saya kayak masih kebayang, pasti saya akan dapat kekerasan lagi dari dia atau pasti dia akan maksa saya melakukan hal mesum seperti pasangan saya sebelumnya. Tapi walupun begitu, keluargaku tetap memberikan semangat dan <i>support</i> untuk tetap melanjutkan kehidupanku. Entah itu kapan sembuhnya, tapi untuk saat ini saya juga masih dalam tahap pemulihan. Nah, kalau dengan pasangan waktu itu penyelesaiannya... biasanya sih kalau mau lebih enak melakukan penyelesaian suatu

	masalah atau apapun itu, Kita jalan-jalan aja. jalan-jalan keliling- keliling ya sampai di lokasi yang kita tuju itu sudah baik. Kayak gitu doang
Peneliti	Oke, berarti dukungan keluarga sangat membantu dalam bagaimana Kak G bisa untuk menenangkan diri agar bisa menyelesaikan konflik dengan pasangan dan kalau boleh saya tarik kesimpulan dari sudut pandang yang Kakak ceritakan sebelumnya juga, sebenarnya konflik pada saat itu cukup sederhana dalam menyelesaikan konflik, ya? Hanya saja, respon dari pasangan justru membuatnya membuat penyelesaian dari konflik menjadi lebih rumit?
P3	Iya, bener
Peneliti	Oke, berarti Kakak sudah berusaha menyelesaikan konflik secara mandiri dan menawarkan solusi sederhana, seperti jalan-jalan untuk meredakan ketegangan. Pasangan juga melakukan hal yang sama—mengajak refreshing, ngobrol di motor atau mobil saat ada masalah berat begitu ya. Menurut Kakak, apakah cara ini cukup efektif dalam menyelesaikan konflik dalam hubungan?
P3	Iya. Karena pikirannya itu kayak ini kita mau jalan-jalan, usahain harus happy. Apapun itu masalah harus selesai, sampai tujuan harus selesai, yaudah kayak gitu
Peneliti	Berarti dari perjalanan itu tidak dibahas konfliknya atau bagaimana?
P3	Dari perjalanan itu dibahas sampai tujuan. Intinya misalnya nih kalau dari Salatiga kita target mau ke Jogja kita mau ke Jogja atau kita mau ke Dieng atau kita mau ke Surabaya. Oke kita punya masalah kita mulai dari Salatiga itu jalan terus nanti beres sendiri kok. Jadi kayak debat aja tuh di jalan, tapi kayak debat-debat apa ya, debat-debat yang menjengkelkan sih. Tapi kayak berpikiran sama-sama punya pikiran bahwa ini mau jalan-jalan. Intinya sampai di tujuan itu sudah selesai, sudah <i>clear</i>
Peneliti	Itu pernah gak masalahnya tetap gak selesai pada saat sudah sampai tujuan?
P3	Nggak sih, selalu pas sampai tujuan selesai
Peneliti	Oke, berarti sebenarnya lebih ke emosinya diluapin aja ya?
P3	Iya

Peneliti	Antara satu sama lain itu diluapin aja apa yang mungkin selama ini emosi yang takut dikeluarkan, apa yang... yang mungkin masih ditahan-tahan ya karena suatu dan lain alasannya ya udah diluapin aja pada saat perjalanannya intinya pada saat sampai tujuan sudah selesai, begitu ya Kak. Kalau dari pasangannya merasa masalahnya selesai juga atau tidak?
P3	Iya, dah <i>clear</i> . Jadi ketika kita sudah selesai, kita akan tanya satu sama lain gimana kamu masih ada sesuatu hal yang mengganjal gak? kalau masih ada, diluapin lagi sekarang atau gak, ada hal yang gak kamu suka. terus aku atau dia kek "gak ada sih udah udah selesai", "bener ya?", "iya", "gak boleh diungkit-ungkit lagi ya?" dan kita gak pernah ungit-ungkit masalah kalau udah selesai
Peneliti	Ini detail yang cukup menarik, karena memang berhubungan dengan pertanyaan yang selanjutnya. Kak G sendiri bagaimana caranya untuk... ..merekspresikan emosi kakak pada saat konflik dengan pasangan? Apakah memang selalu solusinya diajak jalan-jalan <i>refresing</i> atau bagaimana Kak?
P3	Enggak, diajak bergulat. Dalam artian, ya berantem, berantem kayak apa ya? kalau dia omongin baik-baik, enggak mempan, ya udah berantem berantem, ya kadang berujung sampai pukul memukul, hantam menghantam terus tiba-tiba udah kayak clear aja. Kayak ketika itu udah selesai, udah dia langsung kayak cuma memeluk saya aja, terus ngobrol baik-baik udah. Itu sesimpel itu meredam amarah cewek
Peneliti	Berarti itu berlaku pada saat pemukulan juga ya?
P3	Iya, tapi kalau pemukulan dia kadang nggak bisa kontrol. Jadi dia kadang juga kelelasan, saya pun kelelasan, jadi dia udah misah. Terus dia biasa tiba-tiba datang ke kos untuk kita makan
Peneliti	Oke, baik, Kak. Tadi Kak G sempat menyebutkan bahwa jalan-jalan menjadi strategi untuk menyalurkan emosi dan membantu menjaga kendali emosi, karena adanya mindset bahwa tujuan dari aktivitas tersebut adalah bersenang-senang. Selain itu, apakah ada strategi lain yang Kak G gunakan untuk mengontrol emosinya?
P3	Nyakitin diri sendiri sih. Kalau saya sih sebenarnya, kalau udah benar-benar mentok dan harus menyalurkan emosi, saya nyakitin diri sendiri.

	<p>Karena menurut saya, karena saya berpikir, kalau nyakitin orang, ya enggak mungkin. Kesakitan kan orang bukan kita, yang puas juga bukan dua-duanya malah saling merasa bersalah dan dia akan merasa kesakitan. Jadi dengan cara ya ke diri sendiri, dulu saya punya mindset seperti itu tapi sekarang udah gak</p>
Peneliti	<p>Saya bisa memahami bahwa dulu itu seperti satu-satunya cara untuk Kak G bisa menyalurkan emosi yang begitu berat dan mendengar bahwa sekarang Kakak sudah tidak lagi memiliki mindset seperti itu adalah hal yang sangat berarti. Ada lagi mungkin kejadian yang Kakak ingat waktu itu?</p>
P3	<p>Maksudnya seperti apa?</p>
Peneliti	<p>Mungkin dari kakak pernah membenturkan kepala ke dinding contohnya atau mungkin punya keinginan untuk bunuh diri pada saat konflik terjadi</p>
P3	<p>Bunuh diri itu enggak, tapi benturin kepala itu udah sering ya jauh sebelum ada hubungan ini pun emang udah sering ngelakuin hal beberapa hal-hal tersebut gitu terus yang berikutnya, kalau untuk self harm biasanya lebih ke ini sih, apa sih namanya makan-makanan yang mengicui sakit dan itu sampai ke rumah sakit</p>
Peneliti	<p>Contoh makanannya seperti apa Kak yang membuat sakit?</p>
P3	<p>Jadi misalnya saya ada gertnya kan. Orang gert gak bisa kepikiran, sekalian kepikiran itu langsung ke seluruh badan gitu itu udah terkoneksi seluruh badan dan lebih seringnya kan langsung ke asam lambung nih. Tau nih asam lambung makannya pedas banget, abis itu minum kopi atau enggak, enggak usah makan seharian, dua hari, tiga hari. Udah langsung tuh, dijamin naik asam lambung</p>
Peneliti	<p>Itu dilakukan pada saat apa kondisinya Kak?</p>
P3	<p>Untuk self harm-nya sendiri ya karena ga bisa nyalurin emosi aja sih. Dengan kata lain kesel sama diri sendiri, padahal sebenarnya walaupun bukan diri kita yang ngebuat kondisi itu. Misalnya kayak pasangan, ribut sama pasangan Bukan kita yang ngebuat keributan, tapi kayak kita tuh ngerasa bersalah sama diri sendiri. Akhirnya kita ngehukum diri sendiri kayak gitu</p>

Peneliti	Baik, Kak. Kita lanjut ke pertanyaan selanjutnya. Oke, Kak G. Menurut Kakak, ada perkembangan dalam kemampuan mengatur emosi dari waktu ke waktu? Misalnya, sejak kejadian kekerasan pertama hingga hubungan berikutnya, sampai sekarang, apakah terasa ada perubahan?
P3	Kalau menurut saya sih ada ya. Jadi saya bisa lebih kayak menatap kembali gitu lah, kayak nge-strukturin kembali. Oh, ternyata emosi yang baik itu disalurkan kayak gini, kayak gini, kayak gini. Misalnya ngelakuin hal-hal positif, main kayak sama temen apa gimana, tapi kalau enggak ya udah ngelakuinya kayak misalnya do something yang kayak disukain aja dipaksain aja buat kayak ya udah, diem aja dulu di kamar atau enggak gausah ngelakuin aktivitas aja dulu gitu kan. Kalau mau ngelakuin sesuatu aktivitas ya yang disukai aja nah atau nggak biasa saya kalau emang bener-bener udah gak tahan atau kayak emosi sama orang tuh sekarang tuh lebih kayak ngehindar aja dulu dari orangnya karena menurut saya jauh lebih better sih, nanti saya akan balik lagi kok ke orang itu dengan keadaan dan kondisi yang lebih baik
Peneliti	Berarti kalau bisa saya simpulkan dari pernyataan Kak G tadi berarti cara kakak sendiri untuk menyelesaikan konflik akhirnya berubah yang mungkin awal-awalnya tadi membicarakan masalah yang muncul dan kemudian seiring berjalannya waktu Kak G memutuskan untuk punya waktu sendiri dulu untuk menenangkan diri dulu sebelum menyelesaikan masalah dengan pasangannya ya?
P3	Iya, karena kalau menurut saya sekarang kalau untuk dibicarakan mungkin akan semakin panjang masalahnya, karena emosi satu sama lain kurang terjaga saat itu. Jadi kayak harus dengan kepala dingin-kepala dingin sih, jangan sama kepala panas
Peneliti	Oke, Kak G. Kalau dari Kakak sendiri, bagaimana cara menghadapi atau menyelesaikan konflik kekerasan seksual dengan pasangan waktu itu? Mungkin kalau tadi yang digambarkan oleh Kak G merupakan contoh yang ekstrem ketika menghadapi konflik, mungkin Kak G pernah juga menghadapi konflik dengan pasangan saat dia lebih tenang. Nah, biasanya Kakak menghadapi situasi seperti itu bagaimana?

P3	Kalau untuk situasi konflik ringan seperti itu sih kita akan apa ya... aku tuh sama pasangan ku sendiri dulu kita punya prinsip kalau situasi konfliknya masih ringan kita obrolin, terus kita saling nge- <i>hug</i> satu sama lain, ngobrol aja nanti menurut kita tuh ketika kita saling sentuh, kita nge- <i>hug</i> pasangan kita sendiri secara nggak langsung emosinya tuh bisa jadi rendam gitu loh. Karena kayak, ini loh orang yang aku sayang gitu loh kayak masih ada pemikiran seperti itu. Jadinya akhirnya ngobrol gitu dan ketika kalau konfliknya gede kan, ketika ingin kita di... kayak misalnya nih, saya di <i>touchie</i> sama cowok saya kan nggak mau, nggak pengen gitu loh, nggak usah. Kalau situasi konfliknya masih ringan gitu. Jadi kayak kita penyelesaiannya kita ngobrolin baik-baik masih oke
Peneliti	<i>Hug</i> ini berpelukan ya berarti kak?
P3	Iya
Peneliti	Baik kak, saya perlu memastikan <i>hug</i> yang dimaksud oleh Kak G. Berarti menurut kakak, apakah kakak merasa kakak punya keterampilan komunikasi yang efektif pada saat konflik terjadi dengan pasangan?
P3	Keterampilan efektif?
Peneliti	Iya, maksudnya saat konflik, Kakak bisa menyampaikan perasaan Kakak ke pasangan dengan baik sehingga pasangan bisa paham dengan perasaan Kak G
P3	Kalau untuk komunikasi ketika saya masih bisa mengontrol emosi, masih oke. Pasangan saya bisa ngerti dan lain-lainnya, tapi kalau udah nggak bisa dikontrol mending saya diam aja dulu karena menurut saya... saya ngambil waktu aja, biarin nanti kalau udah mendingan ya dia bisa cari saya kapanpun yang dia mau atau nggak saya bisa ngabarin, oke saya udah baik kita ngobrol gitu. Ya kayak gitu aja sih
Peneliti	Berarti pemicu sebenarnya Kak G kehilangan kendali lebih ke karena tidak didengar oleh pasangan saat itu?
P3	Iya, atau nggak, nggak dihargain. Udah itu aja
Peneliti	Tidak dihargain ini seperti apa?
P3	Tidak dihargain itu ketika baru mau ngomong udah dibantah. Jadi kayak punya pemikiran sendiri gitu loh dan harus dipahamin sedangkan saya nggak bisa dipahamin

Peneliti	Oke, dari yang saya pahami, Kak G sudah mencoba banyak cara untuk menyelesaikan konflik dengan pasangan. Langkah apa saja yang Kakak ambil agar kedua belah pihak, baik Kak G maupun pasangannya bisa saling mendengarkan dan memahami kebutuhan satu sama lain sehingga mencapai resolusi konflik?
P3	Langkah-langkahnya mungkin saya sama dia tuh suka ngelakuin win-win solution. Jadi kayak sama-sama menguntungkan ya satu sama lain, terus dengan cara kayak kamu suka, aku nggak suka, aku suka, kamu nggak suka. Tapi tujuan kita harus kayak gini, suka nggak suka harus mau. Karena tujuannya ini, lebih dipertegas ke tujuannya kita sebenarnya apa. Nah, ketika itu pasti kita kayak satu sama lain mikir, yaudah deh, suka nggak suka harus tetap dilakuin. Kayak misalnya ngelakuin nge-degerin aku, coba pahami aku. Yaudah, dia yang kayak, karena kamu mau tujuannya kayak kita tujuannya buat pacaran, apa sih? Diingetin lagi kan? Diingetin. Ya gimana caranya buat nyampe ke tujuan itu? Ya dengan cara kayak gini, kayak gini, kayak gini. Dari dia juga ngomong, kalau aku caranya kayak gini, kayak gini, kayak gini A, B, C, D, E, F Nah udah, dari beberapa cara itu kita jadikan satu cara yang dimana oke, kita harus benerin Konflik, apa, permasalahan kita ini seperti apa gitu. Jadi misalnya, aku misalnya bilang Aku tuh gak suka kamu main kelamaan. main kelamaan dalam artian misalnya nih dia izin ke aku pulang misalnya jam 9 nih. Emang jam 9 udah dikos udah di tempat tinggalnya dia eh tau-taunya dia ngomong gini "ini nih si temenku ada minta tolong bentar" gitu kan, oh ya udah bantuin aja, udah ku ACC nih ternyata bukan bantuin malah dia nambah main nyampe jam 3 subuh, jam 4 subuh. Jadinya kan cari win-win solutionnya gimana kamu harus sama-sama harus ada di kos itu jam 10 atau nggak jam 11. Kalau misalnya ada kegiatan satu sama lain itu Saling nemenin. Jadi dimanapun itu gitu, itu-itu aja terima nggak, harus terima yaudah itu solusinya
Peneliti	Berarti kembali lagi dipertegas ke tujuan sebenarnya apa ya kak?
P3	Iya
Peneliti	Oke, Kak. Menurut Kakak, apa yang paling sulit dalam mengelola konflik dengan pasangan?

P3	Hal yang paling sulit mengelola konflik sama pasangan yaitu saling memahami isi pikiran masing-masing satu sama lain
Peneliti	Bisa dijelaskan lebih lanjut Kak?
P3	Karena kan pemikiran orang beda-beda ya, apalagi pemikiran cowok yang dengan... kegigian ya, ya artian keras kepala cowok sedangkan cewe ini bisa ngikutin sebenarnya bisa ngeimbangi tapi kayak kalau diimbangi terus ego nya akan tinggi jadi mau gak mau harus dipaksain kamu juga harus memahami kita gitu jadi gimana caranya si cewe tuh narik si cowok buat saling nimbangi satu sama lain gitu
Peneliti	Berarti maksud Kak G lebih ke bagaimana pasangan akhirnya bisa paham dengan poin of view Kak G ya?
P3	Iya, bener
Peneliti	OK, baik. Dari Kak Gelasi, apakah Kakak merasa sulit untuk melepaskan diri dari emosi negatif saat konflik berlangsung dengan pasangan? Mungkin contohnya kaya marah gitu, atau emosi-emosi negatif lainnya?
P3	Kalau sama pasangan saya yang kedua ini, enggak ya, malah dia memberikan ruang ke saya untuk marah. Cuma kadang saya juga, ya kita nggak enak ya sebagai cewek kayak ngelampiasin kemarahan kita sama pasangan ya mending ya adalah kita diem aja. Tapi kadang dia nanya, kamu kenapa, ada apa? Kamu kalau lagi marah, kesel, ngelampiasin aja, kalau mau gigit, gigit. Kalau mau pukul, pukul. Nggak apa-apa
Peneliti	Oke, dari pandangan kakak sendiri, bagaimana keterlibatan kakak itu mempengaruhi hasil akhir dari penyelesaian konflik kekerasan seksual pada saat itu?
P3	Sebenarnya ada pentingnya dan enggaknya, cuma kalau bisa dibilang dipresentasiin satu sama lainnya, menurut saya yang oke dalam penyelesaian masalah itu pasangan saya. Dia sangat baik dalam mengambil keputusan dan lain-lain. ya cuman minusnya itu emosinya aja yang kurang di kontrol
Peneliti	Jadi, menurut Kak G, pasangannya lebih fokus pada memvalidasi emosi dalam konflik, sehingga penyelesaiannya terasa lebih baik, hanya saja kontrol emosinya masih menjadi tantangan, ya?

P3	Ya kontrol emosi dari pasangan saya sendiri yang masih kurang
Peneliti	Kalau dari kakak G yang kakak rasa menjadi kontribusi yang kakak berikan untuk menyelesaikan konfliknya apa?
P3	Mungkin kadang kalau debatnya lebih rasional. Kalau masih rasional dan masih pemikiran pandangan secara umum bukan secara personal ya. Tapi kalau secara umum itu saya masih oke karena saya masih bisa mengambil sudut pandang yang lain. Daripada pasangan saya dia lebih berpatokan kepada sudut pandangnya dia sendiri gitu Itu aja sih
Peneliti	Contohnya kak seperti apa?
P3	Contohnya kayak misalnya dia gini dia touchie ke cewek ataupun dia ngasih perhatian lebih ke cewek ya. Saya sebagai pasangan akan ngejelasin ke dia oke, menurutmu itu hal yang biasa saja. Mungkin kamu ngasih perhatian ke dia itu sebagai bentuk Kamu perhatian sebagai teman as a friend. Tapi, gimana ya kalau orang-orang yang ngeliat kamu? mereka bisa aja berpikiran bahwa ih kok dia ngasih perhatian ke perempuan ini Kayak... Perhatian yang dikasih sama pasangan. Harusnya kan dia bisa ngebedain nih perhatian seperti apa yang diberikan untuk temen dan perhatian seperti apa buat pasangan gitu loh. Jadi Kalau disama ratain ya orang-orang kan berpikiran yang pasangan ceweknya ini yang mana sebenarnya. Jadi saya kasih pandangan mungkin kalau misalnya temenmu sakit atau apa ya dijemukin atau enggak yaudah diajak ngobrol bentar gitu kan. Tapi kalo sampe kayak nge-gofoodin makanan, nge-gofoodin obat-obatan, mau rela antar ke rumah sakit itu kayaknya gak perlu deh. Karena dia kan punya temen cewe lain, kenapa harus kamu gitu kan. Atleast dia bisa minta tolong orang lain yang sesama jenis atau gak ke lawan jenis yang mungkin belum punya pasangan masih oke. Tapi kalo ya punya pasangan, ya mereka juga punya pasangan akan berpikiran sama gitu loh. Walaupun emang liat kamu ngebantu ini ya, tapi kan kita nggak tahu pemikiran orang dan yang lain. Jadi kayak gitu, kasih pemahaman aja sih
Peneliti	Oke kak, mungkin selanjutnya adalah pertanyaan terakhir kak untuk wawancara kita di sore hari ini ya kak. Nah.. Apakah Kak G pernah

	merasa.. Kurang termotivasi untuk menyelesaikan konfliknya sampai tuntas? Jika ya.. Mengapa demikian kak?
P3	Yah pernah.. Karena menurutku.. Ini tuh.. mau dibicarin gimana pun tetap akan keulang, keulang, keulang jadi atleast ngomongnya 1x, 2x, 3x udah cukup selebihnya hanya kayak ngingetin aja aku pernah ngomong loh, aku pernah ini loh, aku pernah ngingetin loh. Yaudah selesai nggak ada yang gimana-gimana
Peneliti	Oke baik, terima kasih Kak G atas responnya ya Wawancara kita di saat hari ini Yaitu sekalian juga menjadi Pertanyaan terakhir kita di wawancara kali ini, saya mau mengucapkan terima kasih untuk Kak G yang sudah capek-capek menyediakan waktu, menyediakan tenaga, bahkan tadi untuk datang ke tempat wawancara ini sendiri sampai harus menggunakan biaya sendiri ya, Kak. Kemudian mungkin sekalian saya mau meminta kesediaan dari Kak G apabila mungkin pada saat saya melakukan olah data ada beberapa hal atau detail yang masih belum terjawab atau masih kurang dari informasi yang diberikan di wawancara kali ini untuk sekiranya mungkin saya melakukan wawancara lebih lanjut terkait dengan informasi yang diberikan oleh Kak G, apakah Kak G bersedia?
P3	Ya saya bersedia
Peneliti	Oke kalau begitu terima kasih Kak atas ketersediaannya juga untuk bisa melakukan wawancara lebih lanjut. Apabila mungkin ada kurang salah atau perbuatan dari saya yang kurang menyenangkan pada satu wawancara ini, saya mohon maaf. Kemudian untuk mungkin apakah ada wawancara lebih lanjut atau tidaknya nanti akan saya komunikasikan dengan Kak G seperti apa nanti. Terima kasih Kak, selamat sore
P3	Oke, terima kasih, selamat sore

#### D. Partisipan 4

Inisial : AK  
Usia : 22 Tahun  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Pekerjaan : Guru TK  
Tanggal Wawancara : 13 Maret 2025  
Waktu Wawancara : 18:30 WIB

Peneliti	Selamat malam, Kak
P4	Selamat malam, Mas Rigel
Peneliti	Sebelumnya, terima kasih atas kesedihan Kaka dalam memberikan waktu dan kesempatan untuk saya bisa melakukan wawancara dengan Kaka terkait dengan tugas akhir penelitian yang sedang saya lakukan mengenai resolusi konflik pada remaja korban kekerasan seksual. Nah, untuk wawancara kali ini, segala kerasian, bentuk informasi yang berupa privat dan personal itu, kerasiannya akan saya jaga. Jadi Kak A-nya sendiri itu tidak perlu khawatir kalau misalnya memang informasi yang dibagikan atau data yang dibagikan kepada saya itu yang bersifat personal itu akan disalahgunakan. Saya akan menjamin bahwa untuk data yang saya ambil, informasi yang saya gali dari Kak A itu akan digunakan untuk keperluan penelitian saja. Seperti itu. Jadi, dari Kak A sendiri, apakah bersedia untuk melanjutkan wawancara saat ini?
P4	Oke, saya bersedia
Peneliti	Ya, mungkin sebelum lebih lanjut lagi Kak A, bisa memperkenalkan dulu namanya, siapa nama panjangnya?
P4	Oke, nama panjang saya AK, saya berusia 22 tahun.
Peneliti	Asalnya dari mana Kak A?
P4	Oke, saya asalnya dari Kalimantan Selatan
Peneliti	Ooh, Oke. Saat ini, Kak NG kesibukannya sedang ngapain?
P4	Kesibukan saya saat ini, kalau untuk kuliah sendiri, saya masih menyusun skripsi. Kalau untuk di luar perkuliahan, saya ambil part-time kerja di paud
Peneliti	Berarti untuk saat ini, dari Kak A sendiri itu kesibukannya lebih ke masih kuliah juga tapi mengambil part-time juga ya, sambil menyusun skripsi.

	Ada kegiatan yang diikuti nggak Kak di kampus atau di luar part-time yang Kak A lakukan?
P4	Untuk kegiatan lain di luar part-time dan kampus, saya lebih ke ikut organisasi agama, bukan organisasi sih, lebih ke connect group yang ada di GMS
Peneliti	Berarti itu lebih ke kelompok pemuda atau remaja gitu ya Kak?
P4	Iya, betul
Peneliti	Oh iya, oke. Nah Kak NG-nya kalau di keluarga itu anak keberapa Kak?
P4	Aku kalau di keluarga, anak pertama dari dua bersaudara. Aku punya satu adik laki-laki
Peneliti	Hubungan dekat dengan adik gak Kak?
P4	Dibilang dekat tidak juga, dibbilang jauh tidak juga
Peneliti	Apa mungkin pengaruh umurnya kejauhan atau mungkin justru dekat umurnya?
P4	Ya betul, umur kami jauh selisihnya, kami selisih umur 10 tahun, ada gap 10 tahun
Peneliti	Wah umur sangat jauh ya dengan adiknya Kak. Berarti adik saat ini masih masih SD ya kak?
P4	Dia SD mau ke SMP
Peneliti	Ok, baik. Kalau misalnya dengan orang tua, Status orang tuanya sekarang bagaimana Kak?
P4	Status orang tua masih dalam pernikahan dan untuk hubungan mereka pasti tergolong harmonis sih
Peneliti	Tergolong harmonis ini maksudnya antara orang tua atau?
P4	Iya antara orang tua
Peneliti	Kalau Kak A-nya sendiri dengan orang tua merasa dekat nggak?
P4	Kami cukup dekat sih, jadi kami saling terbuka untuk apa yang terjadi di satu sama lain. Termasuk dalam misalnya finansial, orang tua terbuka juga dan aku pun terbuka ke orang tua dan lain-lain, masalah lain-lain
Peneliti	Oke, itu berarti kak A-nya dekat sama kedua orang tua saja atau salah satu saja atau bagaimana kak?
P4	Dekat dengan keduanya

Peneliti	Keduanya Ya. Oke baik kak. Nah mungkin kita bisa masuk ke pertanyaan pertama, kak A sebelumnya boleh menceritakan dulu bagaimana pengalaman kakak mengalami sexual dating violence atau kekerasan seksual dalam berpacaran pada saat itu kak? Silahkan...
P4	Oke jadi itu terjadi, sebenarnya kalau misalnya cerita lengkapnya itu terjadi itu tidak dari awal kami berpacaran ya. Jadi perilaku kekerasan yang aku alami itu mulai terlihat di 6 bulan setelah kami berpacaran. Nah kalau untuk <i>case</i> dia melakukan kekerasan itu, itu pertama kali terjadi saat ya..... Oke jadi itu pertama kali terjadi di 6 bulan pertama kami pacaran, lalu itu terjadi itu karena saya menolak untuk melakukan. Tapi ya gitu karena dia merasa saya nggak punya perasaan yang sama dan saya harus membuktikan bahwa ya saya punya perasaan yang sama. Dia meminta bukti dalam bentuk tersebut, karena saya berulang kali menolak ya dia melakukan kekerasan tersebut seperti dia pernah menarik saya, kayak narik paksa. Terus saya juga pernah dicekik, terus saya juga pernah ditampar, terus pernah dipukul di bagian lengan, badan, dan banyak tempat lainnya
Peneliti	Oke, sebelumnya saya mau berterima kasih ke Kak A karna sudah mau membagikan pengalaman buruk yang dialami. Saya izin bertanya, tadi Kak A sempat bilang kalau Kak A menolak buat melakukannya. Nah, waktu itu sebenarnya apa yang diinginkan oleh pasangan Kak A pada saat itu? Apakah dia meminta untuk melakukan hubungan intim atau seperti apa kak?
P4	Ya, yang dia inginkan adalah hubungan itu. Jadi seperti layaknya suami istri gitu dan ya karena waktu itu alasan saya menolak ya karena menurut saya, saya tidak berkewajiban untuk memenuhi hal tersebut
Peneliti	Baik, dari penjelasan Kak A sebelumnya, saya memahami bahwa penolakan yang Kak A sampaikan terhadap ajakan pasangan saat itu memicu terjadinya kekerasan fisik. Kekerasan tersebut kemudian meninggalkan dampak psikologis atau trauma bagi Kak A. Baik. Terkait hal tersebut, apakah kekerasan fisik ini hanya terjadi ketika Kak A menolak ajakan pasangan, atau sempat terjadi di waktu atau situasi lain juga?

P4	Sebenarnya kalau terjadinya tidak hanya saat dia ngajak tapi ada beberapa lainnya, kejadian lainnya seperti misalnya dia mau pergi main dengan temennya ke luar kota gitu. Terus kayak aku misalnya cuma nanya alasannya apa, kenapa dan ya gitu. Terus misalnya ternyata dia gak bisa jawab dan ya ada beberapa kali indikator buat dia dengan perempuan lain. Terus karena dia tuh tipikal yang kalau dia ketahuan salah dia akan semakin menggila. Nah itu beberapa kali kejadian juga disitu. Jadi kayak dia bisa sama kayak narik, terus bisa kayak ngurung di dalam kamar gitu. Jadi itu beberapa kali terjadi juga di luar saat dia ngajak
Peneliti	Berarti itu dia maksudnya menggila ini lebih agresif gitu ya Kak?
P4	Iya betul lebih tambah agresif, tambah kasar dan ya gitu
Peneliti	Baik, Kak. Nah satu hal menarik tadi yang sempat Kak A sampaikan itu adalah bahwa pasangannya pada saat itu karena tidak mendapatkan apa yang dia inginkan, jadinya ada indikasi dari Kak A yang membuat Kak A punya pikiran bahwa dia akan melakukan dengan wanita lain. Nah itu indikasinya bisa muncul atau mungkin Kak A bisa mengidentifikasi indikasi-indikasi itu tuh karena apa alasannya Kak?
P4	Karena pernah aku pergokin. Jadi aku pernah ya gak sengaja kayak mergokin dia kegep sama orang yang aku kenal juga. Jadi ya aku tau dan beberapa kali dia tipikal yang bisa ngapus jejak. Jadi kayak misalnya dari chat, dari riwayat telepon dan lain-lain, itu dia sering ngapus. Jadi kayak selalu clear tapi ada satu waktu dimana dia tuh lupa ngapus dan waktu itu sempat dia juga pinjam HP ku buat login akun instagramnya dan dia lupa log out dan ya itu ada beberapa pesan terkait hal tersebut yang masuk dan ya bukan secara tidak sengaja. Tapi aku ya baca lewat notifikasi yang masuk di HP ku
Peneliti	Berarti memang dari pasangan Kak A juga selingkuh di belakangnya Kak A. Setelah 6 bulan pacaran kemudian pasangan meminta untuk melakukan hubungan seksual, perilaku ini atau perilaku kekerasan yang muncul pada saat pacaran itu apakah hanya kekerasan fisik saja atau ada kekerasan lain mungkin kekerasan emosional atau seperti apa Kak?

P4	Tentu saja ada kekerasan verbal jadi aku beberapa kali dapet ancaman kayak pertama ya awal-awal kayak ancaman untuk putus sekedar itu ancaman untuk putus dan ancaman dia akan pergi ninggalin dan ya ancaman dia akan gak peduli. Tapi lama-lama tuh kayak ancamannya makin menggila seperti contohnya yang paling parah itu dia ngancam untuk bakal kayak ngebunuh bukan kaya sih dia bakal ngebunuh aku gitu
Peneliti	Terima kasih sudah berbagi pengalaman yang berat ini, saya menghargai keterbukaan Kaka. Saat itu berarti kekerasan yang ditunjukkan pertama adalah kekerasan fisik dan kemudian setelah itu muncul kekerasan verbal, begitu ya maksud Kak A?
P4	Iya dari kekerasan fisik dulu jadi orangnya tuh mulutnya sangat manis-manis banget jadi kayak dia bisa kalau misalnya aku lagi di fase marah banget dan gak peduli aku gak tau dia tuh kayak pinter buat ngebujuk gitu jadi pertama yang dia tunjukkan tuh fisik sih, kekerasan fisik dulu. Jadi kayak kalau aku udah di fase aku takut dan aku gak mau dia akan kayak kembali apa sih kayak manis terus kayak ngebujuk tapi lama-lama lebih lewat dari 6 bulan itu dia mulai kayak berani ngancam ya kayak yang tadi aku bilang sih
Peneliti	Oke, kalau kita balik ke awal tadi—setelah kekerasan fisik terjadi, mohon maaf Kak, apakah kejadian itu sampai berujung pada hubungan seksual? Atau hanya berhenti di kekerasan fisik saja?
P4	Ya kami akhirnya melakukan hubungan tersebut
Peneliti	Itu terjadi setelah berapa lama ya, Kak? Apakah sejak awal, atau butuh waktu sampai akhirnya itu terjadi?
P4	Itu mungkin, bukan mungkin sih. 8 bulan kami pacaran ya 8 bulan atau setelah 2 bulan dia melakukan kekerasan itu
Peneliti	Oke, setelah itu, apakah ada perubahan sikap dari pasangannya, Kak? Apakah kekerasannya berhenti, atau justru terus muncul tiap kali Kak A menolak?
P4	Ini justru... justru kekerasannya itu semakin parah jadi kekerasan itu kayak meredah saat itu udah terpenuhi atau saat dia ingin terus tapi nanti itu jeda 2 mingguan lah 1-2 mingguan itu akan muncul lagi jadi kayak

	dia semakin menuntut gitu jadi makin ada kayak tuntutan untuk malah kayak aku punya seakan aku punya kewajiban untuk memenuhi itu
Peneliti	Jadi, dari penjelasan Kak A tadi, pacarnya waktu itu belum sempat ditolak, tapi sudah langsung bersikap agresif ya, Kak?
P4	Jadi kayak gini dia tuh kalau misalnya dia tuh sudah ada indikator dia mau dia pengen dia tuh akan mulai bertahap gitu kayak agresifnya jadi kayak semakin aku menolak dia tuh kayak akan makin kasar makin kasar termasuk kasar fisik atau kasar omongannya jadi nanti akan ada kayak yang ngancam kayak pertama di ancam dulu kayak kamu udah gak sayang sama aku dan kata-kata manipulatif lainnya lah kayak kamu udah gak sayang sama aku terus kamu udah ya gitu lah terus dia juga kayak nekan secara emosional jadi kayak dia seakan bukan seakan dia kayak beberapa kali bilang gimana kalau misalnya aku cari atau jajan di luar gitu terus ya kayak gitu nanti sampai di tahap kalau dia gak bisa dapet itu ya itu ya kan kayak kasar entah pertama bisa dalam ditunjukkan tuh kayak dia banting barang kayak ya hp terus atau barang-barang lain terus dia juga bisa kayak mukul tembok sampai kalau aku tetap nolak ya bisa ke aku ke badan gitu
Peneliti	Oke, terus setelah itu, dia sempat maksa buat ngelakuin itu, atau gimana, Kak?
P4	ya dia tetep memaksa sampai dia dapet
Peneliti	Berarti ini... jadi maksud saya, dia maksa buat ngelakuin itu, atau justru mulai dari kekerasan fisik atau verbal dulu, terus Kak A akhirnya ngasih karena dia udah cukup agresif waktu itu, atau gimana, Kak?
P4	Jadi dia tuh tetep ya ngelakuin itu sampai dapet jadi dia tetep ngelakuin kekerasan kayak yang aku bilang entah kekerasan secara verbal atau fisik jadi kayak dia akan memaki ya dalam bahasanya dia ya jadi kayak kalimat-kalimat memakian kayak agas agas itu kalau dibahasanya dia kayak lonteng terus dia akan memaki kayak kamu tuh apa kayak cewek murah dan blablabla lainnya terus ya gitu kalau misalnya dia belum dapet dia akan tetep kasar ya entah mukul dan lain-lain sampai dia dapet dia baru berhenti gitu

Peneliti	Waktu pacaran, butuh berapa lama sampai Kak A memutuskan buat keluar dari hubungan itu?
P4	kalau untuk kami pacaran sendiri kami pacaran itu hanya sekitar lima belas bulan? iya sekitar lima belas bulan dan maaf tadi gimana?
Peneliti	Jadi kan kejadian ini berulang terus terjadi...
P4	Iya betul
Peneliti	Kalau dari penjelasan Kak A, Pasangan pada saat itu akan ada jeda waktu redah selama dua minggu setelah melakukan hubungan. Kemudian kembali lagi akan muncul perilaku kekerasan fisik atau verbal ketika Kak A menolak untuk melakukan HS dengan pasangan Kak A pada saat itu. Nah setelah melewati kejadian-kejadian tersebut, berapa lama waktu yang dibutuhkan Kak A untuk mengakhiri hubungan tersebut
P4	Itu tuh ya tadi lima belas bulan jadi kayak aku perlu waktu untuk keluar dari zona toxic itu ternyata cukup lama ya lima belas bulan itu. Aku memutuskan buat keluarnya itu juga ya gak semudah itu ya jadi ada beberapa kali kayak aku memutuskan untuk sudah tapi kayak kembali lagi, kembali lagi, kembali lagi dan mungkin karena kami juga masih tinggal di lingkungan yang sama karena sorry kami living together jadi itu sangat sulit buat pisah karena kami tinggal di satu atap yang sama jadi ya walaupun dia kamarnya di lantai atas aku di lantai bawah tapi tetep aja kayak akhirnya itu tuh kayak susah buat <i>cut off</i> -nya jadi kayak kembali lagi balik lagi balik lagi sampai satu waktu itu akhirnya memutuskan untuk sudah itu aku pulang ke Kalimantan jadi aku tinggal di rumah sekitar 5-6 minggu di rumah dan ya gitu terus pas aku tau dia bakal pulang ke kota asalnya, itu aku baru balik ke Salatiga
Peneliti	berarti kejadian ini itu sudah berapa tahun yang lalu Kak?
P4	Dua tahun yang lalu
Peneliti	Berarti pengalamannya masih cukup baru ya Kak. Tadi pasangannya pulang ke daerah asal, Kak A juga balik ke Salatiga—nah, waktu mutusin buat mengakhiri hubungan itu gimana, Kak?
P4	Gak ada yang gimana-gimana sih, sebenarnya lebih ke aku langsung <i>cut off</i> tapi ternyata ya gak semudah itu. Jadi dia tetep neror lewat telepon lewat chat dan aku tetep dituntut untuk memenuhi kewajibannya itu,

	<p>terus gimana maksudnya dia memang udah gak bisa ngelakuin kekerasan fisik sih tapi dia kayak ngancem gitu loh kayak bakal ngasih tau orang lain kalo kami living together dan kayak dia juga karena dia punya kontak mamaku jadi kayak dia ngancem untuk kasih tau orang tuaku gitu. Kayak apa yang terjadi sama aku selama disini terus ya gitu</p>
Peneliti	<p>Oke, dari cerita yang Kak A bagikan tadi kan sudah cukup banyak dan berat, ya. Saya penasaran, dari sudut pandang Kak A sendiri, apa saja sih kesulitan yang Kak A alami sebagai penyintas kekerasan seksual dalam pacaran?</p>
P4	<p>Kesulitan yang aku alami yang pertama tentu aja aku jadi kayak punya rasa takut yang berlebihan ke orang lain jadi aku juga sekarang kayak lebih gak gampang percaya jadi aku kayak apa ya parnoan curigaan di awal, kayak ini orang dateng ke aku mau apa, apa yang dia mau, apa yang dia perlu dari aku. Itu pertama rasa curiga berlebihan gara-gara itu terus aku juga jadi kayak trauma ada kayak untuk diumur aku ya kayak ada beberapa ya pasti ada beberapa yang mendekat beberapa lawan jenis yang mendekat tapi itu tuh kayak bikin ya takut, apakah dia akan ngelakuin hal yang sama, apakah dia akan ya menuntut hal yang sama, apakah dia dekat dengan aku hanya sebatas untuk pemuasan seksual, apakah memang benar-benar tulus. Itu yang kedua kayak selain rasa curiga kayak aku takut yang berlebihan. Ketiga... sejujurnya ini bikin aku sekarang kayak mikir emang harus ya nikah kayak kalau hanya sekedar untuk pemuasan, kebanyakan kan emang hanya untuk pemuasan hasrat toh bukan itu yang aku cari itu di pernikahan gak sekedar having sex doang kan kayak makanya itu juga bikin aku jadi aku takut menikah terus lain itu juga ya aku masih takut dengar suara yang keras gitu jadi kayak kalau misalnya ada orang yang bicaranya nadanya mungkin cukup tinggi gitu aku tuh udah kayak panik duluan gitu kayak panik dan kayak langsung apa ya kayak mellow gitu loh langsung kayak sakit banget di dada dan ya gitu lah jadi kayak bawahnya kayak bukan bawahnya sih langsung kayak otomatis mau nangis gitu terus dan kekerasan ya kekerasan fisiknya sih itu tuh kayak bikin takut banget karena ada pernah satu waktu yang waktu aku udah bilang tadi waktu dia nyekik aku itu</p>

	posisi aku dikos bukan dikos sih dikontrakan nah itu ada padahal ada temennya dia nah yang akhirnya misahin ya temennya dia sih dan itu yang bikin takut banget jadi kayak kalau ada orang itu main kasar dan lain lain itu kayak bikin aku flashback lagi sama kejadian yang pernah aku alamin gitu dan itu ya cukup bukan cukup sangat menakutkan
Peneliti	Dari penjelasan Kak A tadi, terlihat bahwa kejadian itu menimbulkan trauma yang cukup dalam, terutama terkait lawan jenis dan relasi sosial. Ada rasa takut dan parno saat didekati lawan jenis, bahkan sampai mempertanyakan makna pernikahan—apakah hanya soal nafsu atau ada nilai lain yang penting. Nah, kalau balik ke masa pacaran waktu itu, Kak A sempat nggak mencoba membicarakan kejadian kekerasan—baik fisik, verbal, maupun pemaksaan itu—dengan pasangan? Ada usaha untuk ngobrol serius soal itu setelah kejadian terjadi?
P4	Tentu saja ada. Jadi kami juga sudah beberapa kali ngobrolin dan bahas, kalau ya aku tidak berkewajiban untuk memenuhi hal tersebut, terus dia juga tidak bisa melakukan kekerasan seperti itu, karena ya itu, aku kan tidak punya kewajiban untuk memenuhi itu. Terus aku sudah memperjelas beberapa kali kalau aku bisa pergi kapan saja, karena ya itu, aku tidak berkewajiban. Cuma dari pembicaraan itu, justru itu muncul sisi agresifnya, jadi dia merasa ditekan dan dia akan kehilangan sesuatu. Jadi dia malah muncul sisi agresifnya
Peneliti	Jadi, dari penjelasan Kak A tadi, saat mencoba ngobrol baik-baik justru pasangan malah makin agresif, ya Kak?
P4	Benar
Peneliti	Oke, dari jawaban Kak A tadi, lalu gimana akhirnya? Kak A sempat mencoba berkompromi atau bernegosiasi saat konflik mulai muncul dan pasangan menunjukkan keinginan untuk mengulangi perilaku seksual itu? Bisa diceritain lebih lanjut, Kak?
P4	Jadi kayak apa sih, itu tuh karena yang kayak pertama, bukan pertama kali sih, akhirnya kan kayak ngelakuin gitu dan itu kan aku udah nyoba buat kompromi, tapi kan gak berhasil. Terus itu saat dia kayak nuntut berulang kali itu, dia tuh kayak nanemin kalau kayak berulang kali ngomong, ini kan bukan pertama kali toh, kayak kenapa gak mau, dan ya

	<p>kayak gitu lah. Terus itu tuh kayak dulu tuh kayak bikin aku jadi mikir iya sih, toh bukan pertama kali gitu, kayak yaudahlah gitu. Tapi nanti tuh aku akan balik ke fase ya sadar kalau ini salah gitu, dan aku gak bisa terus kayak gini dan aku tau kan, dia belum tentu jadi pasanganku seumur hidup, dan sampai di titik ya aku gak mau punya suami kayak gitu</p>
Peneliti	<p>Jadi, sebenarnya kompromi yang Kak A lakukan itu akhirnya lebih ke mengikuti keinginan pasangan, ya? Tapi pada akhirnya, hubungan itu tetap nggak bisa dilanjutkan, gitu ya Kak?</p>
P4	<p>Iya betul</p>
Peneliti	<p>Kalau dari Kak A sendiri, ada nggak sih pendekatan khusus yang pernah dicoba supaya pasangan mau mendengar, dan kalian berdua bisa menemukan solusi yang meskipun nggak ideal, tapi bisa diterima oleh kedua belah pihak?</p>
P4	<p>Sejujurnya sampai akhir kami gak menemukan solusi yang berguna buat saya terutama. Karena pada akhirnya kayak yang itu tadi ya, aku tetap menurut apa yang dia mau dan kayak itu merugikan buat aku</p>
Peneliti	<p>Oke, jadi tadi kan yang saya tangkap, justru pasangan Kak A yang makin agresif—secara fisik maupun verbal—terutama saat muncul konflik, apalagi soal hubungan seksual. Nah, saya penasaran, setelah pemaksaan itu terjadi, Kak A sendiri pernah nggak merasa kehilangan kendali saat menghadapi konflik dengan pasangan waktu itu?</p>
P4	<p>Pernah</p>
Peneliti	<p>Itu kehilangan kendalinya itu yang seperti apa Kak?</p>
P4	<p>Ngerasa gak berharga dan pengen bunuh diri</p>
Peneliti	<p>Oke, jadi kehilangan kendalinya lebih Kak A arahkan ke diri sendiri, bukan ke pasangan, gitu ya Kak?</p>
P4	<p>Iya, jadi kayak aku ngerasa kayak aku tuh kotor banget dan kayak ya selama pacaran kayak toxic banget gitu. Padahal ya itu juga aku mikir kan ya orang tua mempercayakan aku buat tinggal disini buat ya study, buat lanjut kuliah bukan untuk ngelakuin hal-hal bodoh kayak gitu. Jadi kayak aku ada di fase kayak yang ngerasa gak berharga kayak ngerasa</p>

	aku selama ini hidup kayak sia-sia gitu dan kayak ngerasa kotor, kotor banget dan kayaknya gak pantas buat siapa pun
Peneliti	Maaf sebelumnya, Kak, tapi apakah Kak A pernah sampai mencoba bunuh diri atau mengalami hal serupa?
P4	Iya, pernah
Peneliti	Itu percobaan bunuh dirinya dilakukan berapa kali Kak?
P4	Mungkin dua kali, bukan mungkin sih, dua kali
Peneliti	Berarti itu terjadi setelah melakukan hubungan dengan pasangan berarti ya Kak?
P4	Iya
Peneliti	Dari dua kali percobaan itu, kalau boleh tahu, bentuk percobaannya seperti apa, Kak?
P4	Ya Tuhan, susah. Oke, yang pertama aku pernah mau nyoba lompat dari gedung. Jadi waktu itu aku posisi magang di lab, jadi aku pernah mau nyoba lompat dari lantai 4 cuman waktu itu ada temen yang negur. Jadi aku lagi nangis kan dan itu udah kepikiran gitu, cuman waktu itu ada temenku yang muncul terus habis itu kayak narik dan akhirnya ya ngobrol, ngobrol. Terus cuman ya aku gak bahas apa yang aku alami sih, dia cuman ngeliatnya aku lagi nangis dan kayaknya aku perlu temen. Jadi akhirnya kami ngobrol dan waktu itu pikiran gue sempat kealihkan sih, jadi kami bahas topik lain gitu. Terus yang lainnya itu aku ngurung diri di kamar, ya gitu kayak mecahin barang dan kayak ngelukain diri sendiri gitu. Kayak gitu sih
Peneliti	Oke, ini cukup berat ya, dan pastinya sangat membekas buat Kak A. Nah, kalau tadi Kak A sudah cerita soal respon saat pasangan emosinya memuncak, sekarang saya penasaran—waktu Kak A sendiri kehilangan kendali dan emosi memuncak, respon Kak A terhadap diri sendiri itu seperti apa sih?
P4	Aku biasanya bakal ngambil waktu sendiri sih, dan biasanya akan ngurung diri sendiri di kamar gitu. Jadi kayak apa sih kayak hibernasi gitu, bukan hibernasi sih kayak aku akan gak ketemu siapapun dalam beberapa hari gitu. Jadi aku gak mau ngobrol dengan siapapun, aku gak mau ketemu dengan siapapun

Peneliti	Itu Kak A mengurung diri selama berapa lama? Satu, dua hari, atau lebih?
P4	Jujur bisa lima sampai tujuh hari
Peneliti	Berarti lima sampai tujuh hari itu tidak bertemu dengan siapa-siapa, termasuk pasangan atau?
P4	Iya, betul. Jadi gak ketemu siapapun. Jadi nangis di kamar, ke kamar mandi, balik ke kamar, kayak gitu. Nangis nanti akan kayak ngerenung, overthinking, dan hal-hal bodoh lainnya gitu
Peneliti	Baik. Untuk pertanyaan selanjutnya, saya mau memperjelas aja, Kak. Sebenarnya, hal-hal apa sih yang biasanya memicu Kak A sampai kehilangan kendali dan mencoba bunuh diri dua kali?
P4	Ya mungkin kehilangan kendali, ya itu sih rasa bersalah ke orang tua, terus ngerasa tidak berharga. Karena ngerasa tidak berharganya tuh kayak ngerasa aku tuh kayak kotor banget gitu, dan gak pantas buat siapapun. Terus ya ngerasa karena ngerasa bodoh banget gitu. Kayak ini tuh harusnya gak dimulai dari awal gitu. Jadi harusnya aku jangan pernah mengiyakan dan jangan pernah coba-coba hal kayak gini. Jadi itu tuh sering kayak pikiran-pikiran yang kayak gitu tuh yang sering bikin aku kayak lost control sama diriku sendiri. Jadi kayak aku sering kehilangan kendali ke diriku ya karena pikiran-pikiran tidak berharga, kayak ngerasa kotor, terus ya gitu
Peneliti	Jadi lebih ke pengaruh emosi juga ya, Kak? Sampai akhirnya pikiran makin kacau saat terjadi pemaksaan dari pasangan?
P4	Iya, betul
Peneliti	Kak A sendiri pernah nggak diajak pasangan untuk bahas soal pemaksaan ini? Atau mungkin pernah ada kesempatan buat ngobrol, tapi Kak A justru memilih untuk nggak membahasnya?
P4	Kalau dari pasangan mau membahas masalah itu aku rasa gak pernah sih. Jadi kalau memang dia tertarik buat bahas masalah ini justru aku malah seneng sih. Karena aku yang berulang kali mencoba buat bahas dan cari jalan keluar yang tidak merugikan satu sama lain, justru kan itu yang mancing agresifnya muncul lagi kan. Karena dia merasa ditekan,

	agresifnya muncul. Jadi kalau dari pihak mantan pacarku bisa dibilang gak pernah mencoba untuk bahas masalah ini
Peneliti	Jadi kalau pasangannya nggak mau bahas, Kak A sendiri pernah nggak memilih untuk nggak bahas juga? Atau justru tetap berusaha memperbaiki hubungan?
P4	Kalau dari aku, aku gak pernah ngelakuin itu sih. Aku gak pernah menolak untuk membahas itu. Jadi kalau memang dia mau bahas, aku pasti akan terbuka buat bahas karena itu yang aku mau juga dari awal. Terus apa yang kedua tadi? Kurang lebih seperti itu juga.
Peneliti	Jadi maksud dari Kak A menarik diri dari mencoba mencari jalan keluar untuk masalah yang dihadapi dengan pasangan?
P4	Oke, tadi kan aku bilang ya, dia gak pernah mau bahas ini jadi aku gak pernah nolak sih. Kalau memang dia mau bahas ini aku gak pernah nolak. Terus yang akhirnya aku lakuin? Aku pertama, aku keluar dari kotrakan itu. Jadi itu masih sisa tiga bulan atau empat bulan. Harusnya tuh habis kotrakan itu Desember ya, tapi aku udah memutuskan keluar dari kotrakan bulan September.
Peneliti	Oke, jadi secara garis besar, Kak A awalnya memang ingin menyelesaikan konflik dan cari solusi supaya hubungan tetap nyaman. Tapi karena pasangan makin nggak bisa diajak kerja sama atau ngobrol baik-baik, akhirnya Kak A memilih untuk menarik diri dan keluar dari kontrakan, ya?
P4	Iya betul, jadi karena aku ngerasa gak nemu titik terangnya dan kejadian itu berulang-ulang-ulang-ulang sampai akhirnya itu tuh ada di fase jenuh. Jadi kayak aku harus kayak first move, aku yang pergi kalau memang ini gak bisa dibicarin berarti aku yang harus pergi
Peneliti	Nah kalau tadi kan Kak A sempat mengatakan bahwa misalnya kadang kalau sudah kehilangan kendali pengen mengurung diri saja di kamar gitu. Respon pasangan Kaka pada saat itu seperti apa ketika melihat Kak A mengurung diri di kamar?
P4	Dia akan <i>spam chat</i> , <i>spam</i> telepon bahkan datang ke kos. Jadi kayak kalau misalnya dia ngetok gak direspon dia akan manggil anak kos yang keluar dan nyoba nyuruh aku buat buka pintu sampai aku keluar dan

	<p>kalau misalnya aku gak keluar ya dia akan ngelakuin itu besoknya lagi gitu. Tapi bisa dibilang hampir gak ini sih kecuali dia, ya sorry jadi bisa dibilang dia hampir gak pernah nyali kecuali dia itu rasa nafsunya muncul. Dia akan kayak persetan dengan itu dia akan kayak gedor gitu, gedor pintu sampai aku buka dan dia akan kayak membujuk gitu, jadi kayak membujuk entah yang dia bilang dia gak akan ngulangin terus dia sayang sama aku. Terus kayak dia mungkin cara dia nyampein yang salah dan ya gitu lah jadi kayak permintaan maaf dan ya gitu</p>
Peneliti	<p>Berarti Kak A sempat diteror ya, saat pasangan memaksa? Nah, setelah keluar dari kontrakan, hubungan kalian masih berlanjut atau sudah berakhir waktu itu?</p>
P4	<p>Masih, masih dalam hubungan. Jadi kami tuh waktu aku keluar dari kontrakan kan masih pacaran selama 4 bulan lah, bukan 4 bulan sih 3 bulan. Cuma ya gitu aku masih kadang kayak dia tarikan kayak tinggal di kontrakan aja kayak balik aja gitu. Jadi kayak ya gitulah belum bisa lepas sepenuhnya. Jadi aku tetep aku lah close tapi kadang kayak dia tuh kayak maksa terus kayak kan close ku ada jam malam nih. Kayak dia sengaja buat baliknya lebih dari jam malam gitu. Nah itu kesempatan kayak gitu yang dia pake. Jadi aku mau gak mau karena gak punya tempat tidur gak bisa pulang. Aku akan balik ke kontrakan dan tinggal di kontrakan gitu</p>
Peneliti	<p>Berarti sedikit memperjelas ya Kak A keluar dari kontrakan itu bulan ke-12 ya?</p>
P4	<p>Eenggak, sebenarnya bulan September. Aku udah keluar tapi itu tuh masih kayak aku sering dibawa balik ke kontrakan gitu loh. Jadi kalau masa kontrakan ku habisnya Desember. Cuma itu tuh kayak aku masih dibawa tinggal. Gimana sih? Gimana ya sih mas jelasinnya? Jadi gini kontrakannya tuh habis bulan 12, aku keluar di bulan September. Jadi itu masih ada 3-4 bulan ya, 3 bulan lebih lah gitu. Jadi udah dari 4 bulan sebelum masa kontrakan habis itu aku sudah tinggal sendiri di kos. Hanya beberapa kali itu dia kayak ngajak keluar kan. Nah pas ngajak keluar itu sengaja kayak di jam-jam deket kosku, jam malam kosku. Jadi kayak yaudah karena aku gak bisa balik. Mau gak mau ya tidur di kontrakan dan ya mungkin bukan mungkin sih. 1-2 kali aku bisa nolak</p>

	tapi kayak ada waktu yang tidak terduga kayak itu tuh di posisi aku kayak yaudah. Dan waktu itu pernah contohnya anak-anak di kontrakan gak ada siapapun dan ya gitu dia kasar lagi dan aku gak bisa minta tolong ke siapapun. Jadi kayak yaudah lah daripada saya mati di sini kan kayak gitu
Peneliti	Dari jawaban Kak A tadi, sempat ada kekerasan dan pemaksaan untuk balik lagi ke kontrakan, ya? Nah, menurut Kak A sendiri, setelah memutuskan pindah kos, dampaknya ke hubungan kalian itu seperti apa?
P4	Pertama sih kayak ya gitu dia kayak ngerasa kalau aku berubah dan lain-lain. Terus dampaknya ke hubungan kami hubungan kami pelan-pelan merenggang sih. Terus ya gitu sampai akhirnya putus itu. Tapi itu pun putus kan nggak langsung putus sih karena aku balik ke Kalimantan selama ya 6 minggu. Habis itu dia balik ke kota asalnya gitu. Akhirnya aku kayak berani bilang kalau kita udah dan kayak nge-cut off semuanya dan kayak nge-blokir semua akunya gitu sih
Peneliti	Oke, nah untuk pertanyaan selanjutnya lebih ke sisi emosional, ya Kak. Dalam situasi seperti apa sih Kak A merasa paling butuh dukungan atau validasi emosi dari pasangan? Waktu konflik, atau justru di luar itu?
P4	Dulu tuh entah kenapa ya aku kayak bedah banget, kayak aku ya dulu aku kayak haus validasi gitu. Jadi kayak karena menurut aku dulu dia orang terdekat yang aku punya jadi kayak omongannya dia tuh kayak penting gitu. Nah itu juga sih sebenarnya salah satu alasan yang bikin kayak balik lagi balik lagi gitu walaupun udah dapet kekerasan perbal kekerasan fisik. Cuma posisinya saat itu kayak aku masih ya perlu apa yang dia bilang gitu. Jadi kayak aku ngerasa cuma dia yang orang yang aku punya disini gitu. Jadi menurut aku saat itu validasi atau kayak pengakuan dari dia tuh penting
Peneliti	Nah itu contohnya dalam situasi yang seperti apa Kak?
P4	Contohnya saat waktu itu aku beberapa kali bukan beberapa kali sih temennya kayak sempat beberapa kali bikin masalah gitu dan kayak bukan bikin masalah sih ya kami ada masalah gitu. Nah itu kayak validasi dari dia kalau misalnya aku tuh ternyata berharga gitu. Terus kayak dulu tuh jadi kayak membandingkan kamu lebih pilih siapa gitu.

	<p>Terus jadi kayak bukan seakan sih dulu tuh kayak kalau dia lebih pilih kayak aku lebih ini kamu kok lebih sayang sama kamu lebih percaya sama kamu. Terus aku lebih takut kehilangan kamu gitu daripada temen-temenku itu tuh menurut aku dulu penting gitu. Padahal kan kalau sekarang dipikir lagi itu cuma omong kosong gitu dan sebenarnya juga gak penting sih dia mau pilih siapa gitu. Mau pilih temennya mau pilih aku kan kayak ya itu bukan hal yang penting itu. Cuma kalau untuk di posisi dulu kayak aku harus banget validasi dari dia</p>
Peneliti	<p>Menurut Kak A, apakah kebutuhan akan validasi dan dukungan emosional tadi ikut memengaruhi cara Kak A menyelesaikan konflik dengan pasangan saat itu?</p>
P4	<p>Iya sih. Kalau dipikir-pikir lagi kebutuhan aku kebutuhan aku akan validasi dari dia itu juga memang mempengaruhi cara aku buat ngatasin konflik. Jadi kayak seharusnya mungkin itu bisa lebih simple lebih sederhana buat diatasin. Kayak kan udah tau itu toxic tuh harusnya kan tinggal pergi aja gitu gak usah berlarut-larut gitu. Nah karena aku perlu dia waktu itu aku mikirnya aku perlu dia itu tuh bikin aku kayak goblok banget gitu. Jadi kayak jangan sampai dia pergi gitu kalau memang bisa diperbaiki. Kalau memang bisa ditahan rasa sakitnya ya tahan aja. Jadi kayak dulu tuh ya toxic lah gitu kayak balik lagi. Jadi kayak biarpun tau dia gitu berengsek gitu tetep balik karena kayak aku butuh dia gitu. Aku butuh pengakuan dari dia karena posisinya waktu itu aku mikirnya aku hanya punya dia dan aku gak punya siapa-siapa. Karena ya itu yang selalu ditanemin gitu. Kayak kalau aku disini tuh cuma punya dia gitu</p>
Peneliti	<p>Berarti pasangan Kak A sampai pada tahap mendoktrin ya, sampai Kak A benar-benar merasa sendirian di Salatiga. Nah, gimana akhirnya Kak A belajar untuk lebih mandiri dan asertif dalam menghadapi pasangan? Sampai bisa merasa cukup tanpa butuh pengakuan atau validasi darinya?</p>
P4	<p>Bang, itu sejujurnya gak langsung aku dapetin sih, dan aku gak langsung bisa. Jadi, aku perlu setelah putus itu, aku perlu waktu sekitar 6 bulan mungkin. Ya, sekitar 6 bulan buat kayak nguatin diriku sendiri gitu, dan buat bangun gitu, bangun dan kayak sadar gitu. Untuk menyadari kalau aku tuh lebih berharga daripada yang aku pikirkan. Jadi, itu gak langsung</p>

	aku dapetin, dan aku gak langsung kuat bahkan saat pacaran. Jadi, aku perlu waktu beberapa bulan untuk kayak ngasih kalimat positif ke diri sendiri gitu. Jadi, itu perlu beberapa bulan
Peneliti	Berarti perlu beberapa waktu ya Kak, setelah keluar dari hubungan itu
P4	Betul
Peneliti	Nah, saat sedang dalam hubungan, kalau Kak A merasa ada yang ingin dibicarakan atau diekspresikan, gimana cara Kak A mengekspresikan emosi saat konflik dengan pasangan?
P4	Oke, cara aku mengekspresikan emosiku. Aku biasanya akan kayak diem sih. Bakal diem dulu sampai, karena dia kalau misalnya aku ngomong nih, aku kayak gini-gini kayak ngomong biasa. Dia tuh kayak ngerasa ditekan gitu. Aku gak tau kenapa kayak dia tuh kalau misalnya aku nyoba buat bahas masalah ini, dia tuh ngerasa kalau aku tuh selalu nekan dia. Jadi kayak aku ngasih tekanan ke dia, terus aku terlalu banyak menuntut, aku terlalu banyak kayak permintaan gitu. Padahal kan itu bukan tuntutan ya, itu kan obrolan itu tuh untuk cari solusi untuk masalah kita berdua ya. Jadi kayak biasanya sih aku bakal diem dulu sampai emosinya agak turun. Jadi kalau cuma kayak gitu, susah banget. Karena kalau aku udah baru kayak satu kalimat aja aku nyoba buat bahas ini, dia akan kayak langsung medak lagi gitu
Peneliti	Nah, dalam situasi seperti itu, strategi apa yang Kak A pakai untuk mengatur emosi, apalagi setelah sempat kehilangan kendali? Gimana caranya supaya emosi tetap bisa dikendalikan saat konflik muncul?
P4	Biasanya aku akan berhenti ngobrol di institusi dan mengalihkan ke topik lain. Bukan mengalihkan sih, biasanya aku akan pergi dan itu kan biasanya terjadinya saat kita jalan bareng kan. Biasanya aku akan balik ke kos dan kayak langsung matiin hp dan balik dan gak mau ngobrol sama siapapun gitu
Peneliti	Berarti lebih menarik diri dari orang lain, dari sosial gitu, khususnya dengan pasangan gitu ya?
P4	Iya, karena ya gimana sih kalau ngobrolin itu dia emosi lagi gitu dan dia akan, bukan akan, dia punya potensi buat ngelakuin kekerasan lagi terus di posisi itu juga aku gak punya, bukan gak punya siapapun sih. Iya ada

	<p>teman-teman yang bisa diajak cerita tapi kayak apa sih, aku gak tau ini apa terjadi juga di kamu tapi aku kadang ada di fase aku cuma pengen cerita dan aku cuma butuh pendengar, jadi cuma beberapa teman ya mungkin karena rasa pedulinya mereka ya, tapi jadinya kayak menghakimi gitu loh. Jadi ya aku ngerasa kayak daripada saya dihakimi ya aku tau aku bodoh gitu, aku tau aku salah dan daripada aku ngerasa dihakimi sama ya teman-temanku gitu, jadi aku lebih baik kayak diam gitu</p>
Peneliti	<p>Setelah semua yang terjadi, Kak A merasa nggak kalau kemampuan mengatur emosi Kak berkembang dari waktu ke waktu? Misalnya dibanding saat konflik pertama kali dengan pasangan, saat putus, hingga sekarang?</p>
P4	<p>Iya benar, jadi aku ngerasa, bukan aku ngerasain sih, aku emang ya emang merasa sih berkembang, jadi kalau dulu aku gampang banget ke distraksi, jadi kayak aku gampang banget ke pengaruh dengan apa yang orang lain omongin, kalau sekarang aku lebih gampang kayak ngefilter, bukan lebih gampang sih, lebih mampu buat memfilter apa yang diomongin orang lain, terus gak mudah untuk telan mentah-mentah gitu, jadi kayak kalau dulu aku mungkin dengar misalnya, ih kamu ya gitu kok kamu kayak lon sih gitu, kayak lonte gitu, terus dulu mungkin aku kayak akan langsung drop dan akan overthinking, akan langsung kayak mikir ya aku setidak berharga itu dan banyak hal-hal buruk lainnya gitu yang langsung aku pikirin tentang diriku gitu, kalau sekarang lebih ke mampu buat ngelola sih, jadi gak gampang langsung mikir-mikir hal-hal bodoh kayak yang tadi aku bilang, jadi kayak bisa lebih mampu buat ngefilter apa yang perlu aku dengerin, apa yang perlu aku perbaiki, jadi kayak gitu.</p>
Peneliti	<p>Baik, Kak. Tadi Kak A sempat cerita soal proses panjang menuju pemulihan—dari rasa takut, merasa nggak berharga, sampai akhirnya bisa lebih kuat dan mampu mengatur emosi. Nah, kalau sekarang Kak A melihat ke belakang, dengan kemampuan yang sudah dimiliki saat ini, bagaimana Kak A akan menghadapi atau menyelesaikan konflik dengan pasangan saat itu?</p>

P4	Kalau bisa ya, yang pertama jangan pernah memulai sih, tapi kalau misalnya ya ini terjadi lagi, ternyata ini terjadi lagi, yang pertama aku bilang, bukan yang pertama aku bilang, yang pertama aku akan lakuin, aku akan mempertegas sih. Seandainya aku yang dulu itu bisa lebih tegas, mungkin itu nggak akan terjadi. Jadi kayak kalau misalnya ini terjadi lagi dan aku bisa kembali, aku bakal lebih tegas dan aku akan bilang kalau memang, karena emang itu bukan kewajibanku, jadi aku bisa nolak dengan lebih tegas gitu sih dan kayak menetapkan batas-batas yang boleh dan tidak boleh kita lakuin dan kalau memang dia melakukan itu lagi gitu dan memaksa dengan kekerasan, aku mungkin akan mengambil jalur hukum dan kayak itu sih, nggak boleh ngehilangin bukti-bukti. Jadi kalau memang itu terjadi seharusnya, seharusnya aku mungkin pergi visum, ngumpulin bukti
Peneliti	Kalau menurut Kak A, saat menghadapi dan membicarakan masalah dengan pasangan waktu itu, komunikasi Kak A sudah cukup efektif belum? Dan sekarang, apakah Kak A merasa sudah lebih siap jika hal serupa terjadi lagi di masa depan?
P4	Kayaknya belum cukup efektif sih saat itu
Peneliti	Berarti kembali lagi yang tadi mungkin lebih ke kurang tegasnya gitu ya?
P4	Iya. Jadi kayak aku masih gampang aja itu, gampang terpengaruh. Jadi kayak apa yang aku bicarain itu gampang ke distraksi, gampang ke ganggu. Dan kayak goyah karena aku kayak belum kuat saat itu. Jadi kayak misalnya aku mencoba buat ngomongin ini nih, sampai jujur ya, dulu itu aku sampai ngelis supaya aku tuh nggak apa sih, nggak goyah gitu loh. Aku harus inget apa aja yang dia lakuin gitu. Terus apa aja nih yang mau kita bahas di obrolan ini, aku tuh sampai kayak punya catetan gitu. Tapi ya gitu karena aku masih terlalu lemah, jadi aku menurutku nggak efektif sih. Jadi dulu aku masih belum sebaik itu buat komunikasi. Nah, untuk pertanyaan selanjutnya Kak A, dari perspektifnya Kak A itu menurut Kak, apa sih yang paling sulit dalam atau ketika Kak itu berusaha mengelola konflik atau mengelola masalah yang terjadi dengan pasangan pada saat itu? Yang paling sulit dalam mengelola konflik, ya itu sih tekanan yang aku alami. Jadi kalau saat konflik itu biasanya ya

	<p>gitu, aku akan ngerasa itu. Yang paling sulit tuh ngadepin diriku sendiri sebenarnya. Jadi kayak pikiran-pikiran kayak ngerasa kamu nggak berharga, kamu hina, kamu kotor banget. Itu tuh justru-jujur itu yang paling sulit. Jadi itu kayak lingkaran yang, bukan lingkaran pusatnya sih. Karena itu yang dipakai buat mengendalikan aku. Jadi sebenarnya yang paling sulit tuh ya itu. Karena itu jadi aku nurut. Karena itu aku jadi kayak yaudah mau. Terus habis itu karena itu juga, itu yang bikin aku kayak pengen bunuh diri. Kayak aku ngerasa, ya gitu. Kayak ya nggak ada gunanya gitu. Aku hidup juga nggak ada tujuannya gitu</p>
Peneliti	<p>Jadi, dari cerita Kak A tadi, tekanan dari diri sendiri dan emosi negatif itu cukup besar ya pengaruhnya terhadap dampak-dampak yang dialami. Bisa dibilang itu bentuk afirmasi negatif terhadap diri sendiri. Nah, walaupun sulit keluar dari emosi itu, saya penasaran, sejauh mana keterlibatan internal Kak A—meski sedang tertekan—ikut berperan dalam kemampuan Kak A untuk akhirnya menemukan solusi, seperti memutuskan keluar dari kontrakan dan tidak kembali ke pasangan yang sama?</p>
P4	<p>Kalau untuk sampai aku berani memutuskan kayaknya ini nih titiknya gitu, kayaknya ini nih waktunya buat aku move ya, itu tuh kalau dari diri aku sendiri kan ya tadi nggak gampang ya, dan itu tuh sebenarnya udah lama sih. Mungkin dari, bukan mungkin, dari pertama kali dia ngelakuin kekerasan itu, itu tuh aku udah mulai kayak meyakinin diriku sendiri kayak gitu loh. Jadi kayak aku berulang kali bilang ke diriku sendiri kalau ini tuh nggak bisa dilanjutin, kayak ini tuh udah terlalu diluar kendali gitu, ini tuh udah diluar yang sewajarnya, jadi ini tuh sebenarnya udah nggak patut diperjuangin. Cuma ya gitu, itu berkali-kali aku kayak ngomong ke diriku sendiri, cuma karena saat itu posisinya aku, ya aku ngerasa dia, cuma dia yang aku punya gitu. Jadi itu dulu tuh kayak kalah gitu, jadi kayak akan kalah balik lagi, balik lagi, dan itu tuh, jadi kalau dibilang ya itu tadi putus, terus aku pun nggak langsung sembuh gitu kan, perlu waktu beberapa bulan buat adaptasi lagi, buat mulihin apa yang aku cemasin lagi gitu. Nah itu sebenarnya aku udah ngelakuin, itu tuh udah ya dari 6 bulan kami pacaran gitu. Terus, jadi dari diriku sendiri kayak</p>

	<p>aku ngasih, apa sih, kayak warning gitu, kayak ngasih peringatan ke diriku sendiri, jadi kalau ini udah nggak boleh nih, kamu harus cut off secepatnya. Tapi, ya tadi aku bilang karena waktu itu aku masih terlalu bodoh, aku ngerasa aku cuma punya dia, jadi itu masih kayak kalah itu, sampai berulang kali, dan aku juga berulang kali kayak ini, ini waktunya. Jadi kayak itu berulang kali, kayak, apa ya, kayak, apa sih, aku mikir itu salah, terus nanti aku mikir itu, oh ini bisa diatasin, terus, oh nanti aku mikir, oh ini udah memang nggak bisa, terus nanti aku akan balik lagi mikir, oh ini udah waktunya aku berhenti, terus nanti akan balik lagi, oh ternyata bisa diatasin, sampai ya aku ngerasa kayak waktu aku pulang ke Kalimantan itu, 6 minggu aku di rumah, ternyata aku mikirkan, oh ini mungkin waktunya, karena kami jauh, dia nggak ada potensi buat ngancam aku secara fisik, terus dia mungkin memang bisa ngancam aku secara verbal lewat smartphone kan, lewat HP, tapi aku bisa buat blokir dia, aku bisa buat kayak nge-cut off dia, itu sih, sampai ya aku sadar itu, jadi dari internalku sendiri, aku berulang kali kayak memperingatkan sebenarnya kayak udah ada sisi, kayak sisi lain ku gitu, bukan sisi lain sih, kayak ngasih tau kayak ini tuh udah waktunya gitu, jadi dan waktu itu kebetulan ya kami posisi jauh kan, beda pulau.</p>
Peneliti	<p>Berarti selama proses itu, Kak Inji sempat mengalami banyak gejala batin ya—antara ingin mempertahankan hubungan dan merasa harus mengakhiri karena sudah nggak sehat. Dan itu berlangsung cukup lama, ya?</p>
P4	<p>Bisa dibilang pada saat kekerasan pertama terjadi itu sudah mulai muncul gitu, tapi nanti bisa, akhirnya bisa keluar pada saat bulan ke-15 ya berarti ya, pada saat hubungan berakhir gitu. Selama 9 bulan kayak, 9 bulan dengan hubungan yang kayak gitu kan jadinya, jadi selama 9 bulan itu kayak berulang kali kayak ngasih warning gitu ke diri sendiri, kalau ini udah nggak, kalau secara logikan nggak bisa di ini lagi lanjut, karena ini udah sangat tidak wajar gitu, tapi kalau balik ke perasaan ya kayaknya ya aku masih suka, aku masih sayang gitu, aku masih perlu dia gitu, cuma ya gitu lah, sampai akhirnya logikaku yang bisa menang</p>

Peneliti	Oke, pertanyaan terakhir ya, Kak. Pernah nggak sih Kak A merasa kurang termotivasi untuk menyelesaikan konflik ini sampai tuntas? Kalau iya, apa yang membuat Kak A merasa seperti itu?
P4	Maksudnya saat itu?
Peneliti	Iya
P4	aku pernah kayak kehilangan motivasi buat bahas masalah ini, karena alasannya kenapa, karena aku ngerasa bakal sia-sia, jadi kayak karena aku udah beberapa kali mencoba untuk membahas hal yang sama dan ujungnya juga tetap sama, jadi kayak aku pernah mikir kalau ini tuh masalah nggak ada solusinya gitu, kayak kalau misalnya aku pun mencoba buat ngobrolin lagi, ujungnya sama, jadi kayak sempat aku tuh ngerasa yaudah ini nggak ada jalan keluarnya gitu. Antara kamu siap buat kehilangan dia, maksudnya kalau secara perasaan kan bakal sakit ya kehilangan pasangan gitu, terus apalagi ya kamu tau udah pernah tidur bersama kan, itu tuh buat aku yang perempuan itu kan kayak harga dirimu dipertaruhkan gitu, terus kayak gitu, jadi aku kayak kalau ditanya sempat kehilangan motivasi buat bahas ini, iya aku pernah kehilangan, karena ya tadi aku ngerasa apapun yang aku bahas juga ujungnya sama
Peneliti	Itu berarti sudah menjelang akhir hubungan sebelum putus gitu ya?
P4	Benar
Peneliti	Ya itu menjadi pertanyaan terakhir kita untuk wawancara kali ini, Kak A sebelumnya saya mengucapkan lagi terima kasih atas kesempatan, kesediaan, tenaga waktu yang diberikan untuk bisa hadir dalam wawancara ini, bisa melakukan wawancara, informasi-informasi yang diberikan juga yang begitu personal yang diberikan oleh Kak A, saya mengucapkan terima kasih atas partisipasi Kak dalam wawancara kali ini. Nah sebelumnya juga sebelum mengakhiri wawancara di saat ini, saya mungkin ingin meminta kesediaan juga dari Kak A, apabila mungkin pada saat wawancara ini itu ada banyak hal atau ada beberapa informasi, data, atau yang hal-hal penting yang perlu saya gali lagi dalam wawancara, tapi belum sempat saya gali dalam wawancara kali ini, nah itu apakah boleh dari Kak A untuk melakukan wawancara lebih lanjut

	dengan saya terkait dengan penelitian yang saya lakukan, apakah Kak tetap bersedia?
P4	Oke, boleh
Peneliti	Baik, terima kasih ya. Sekali lagi saya mengucapkan terima kasih untuk Kak A yang sudah bisa hadir, dan mungkin untuk terkait dengan wawancara selanjutnya, apakah ada atau tidak nanti akan saya informasikan lebih lanjut ke Kak A, apabila memang ada keperluan lebih lanjut seperti itu. Terima kasih Kak A, selamat malam
P4	Baik, terima kasih kembali, semoga informasinya bermanfaat. Selamat malam

#### E. Partisipan 5

Inisial : NS  
 Usia : 19 tahun  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Pekerjaan : Mahasiswa  
 Tanggal Wawancara : 5 Mei 2025  
 Waktu Wawancara : 14:00 WIB

Peneliti	Selamat siang Kak
P5	Selamat siang, Kak Rigel
Peneliti	Bagaimana kabarnya Kak?
P5	Puji Tuhan, sehat Kak
Peneliti	Baik, Sebelumnya saya mau mengucapkan terima kasih untuk Kak N yang sudah menyediakan waktu untuk melakukan wawancara dengan saya saat ini. Wawancara ini merupakan bagian dari tugas akhir saya yang meneliti remaja yang pernah mengalami kekerasan seksual dalam pacaran. Semua informasi yang Kak H berikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini. Apakah Kak H bersedia melanjutkan wawancara ini?
P5	Saya bersedia
Peneliti	Baik, Kak. Sebelum kita masuk kedalam pertanyaan wawancara selanjutnya. Kak N bisa memperkenalkan diri dulu, seperti nama lengkap, usia, asal daerah, dan pekerjaannya saat ini apa. Silahkan Kak

P5	Oke, terima kasih sebelumnya atas kesempatannya. Perkenalkan nama saya NS, usia saya sekarang 19 tahun. Saya anak kedua dari 3 bersaudara. Kakak dan adik aku itu cowok semua. Aku asalnya dari Manado, Sulawesi utara, dan sekarang aku sedang menuntut ilmu di Universitas Binus Jakarta. saya belum kerja sih, karena masih fokus dengan perkuliaan di kampus. Tapi kadang-kadang saya suka bantuin jualan online buat nambah uang jajan juga.
Peneliti	Ooh, berarti saat ini selain kuliah kesibukan lainnya itu jualan ya Kak?
P5	Iya, Kak
Peneliti	Itu barang-barang yang dijual apa aja Kak N?
P5	Aksesoris anime sama sepatu, Kak. Jadi dulu sebenarnya tuh aku cuma jualan aksesoris anime di olshop kayak gantungan kunci, stiker-stiker, dan lain-lain. Cuma karna yang beli itu cukup sedikit dan pada saat itu juga temen ku baru buka usaha jual sepatu, akhirnya kita kerja sama buat penjualannya. Aku yang ngurus bagian penjualan dan promosiin produk-produk di olshop, dan temanku yang ngurus untuk penjualan secara langsung, kemudian buat nge- <i>packing</i> sepatu-sepatu buat pengiriman, sama bantu promosiin juga usaha aksesorisku lewat instagramnya mereka. Kadang juga aku bantu-bantu di tokonya temenku kalo ada waktu luang. Begitu sih Kak Rigel
Peneliti	Wah berarti kamu cukup sibuk ya dengan usaha kamu saat ini?
P5	Haha, lumayan Kak
Peneliti	Ada kesibukan lain gak selain kuliah dan usaha olshop kamu itu?
P5	Untuk saat ini belum ada sih Kak
Peneliti	Hubungan dengan orang tua dekat gak Kak N?
P5	Dibilang dekat nggak, dibilang gak dekat juga nggak. Ya kami bisa dibilang cukup harmonis sih, cuma mungkin tidak sedekat yang orang lain dengan orang tuanya
Peneliti	Ok, baik Kak. Kalau dengan kakak sama adik dekat gak?
P5	Dekat sih, aku sama kakak dekat, sama adik ku juga dekat. Cuma mungkin aku lebih cenderung dekat sama adik ku
Peneliti	Baik, Kak. Oke, Kak. Terkait kekerasan seksual yang Kak N alami dalam hubungan pacaran atau sexual dating violence. Boleh diceritakan dulu,

	bagaimana kronologi kejadian yang Kak N alami dalam hubungan tersebut?
P5	<p>Awalnya sih keliatan baik-baik aja. Dia, sih mantan aku ini, itu awal-awal keliatannya perhatian banget. Selalu ngejemput, nanya udah makan atau belum, kayak cowok pas pacaran lah. Tapi makin lama, dia jadi kayak posesif banget. Awalnya aku pikir karena dia sayang, kayak dia cemburu kalau aku deket sama temen cowok. Soalnya dia pernah di selingkuhin sama mantan pacarnya yang sebelumnya. Tapi ternyata, dari situ mulai keliatan sisi perilakunya untuk berbuat hal-hal yang... mesum itu. Kek contoh kejadian pertama yang bikin aku sadar hubungan saat itu udah nggak sehat tuh pas dia maksa aku ciuman di tempat sepi, dan aku bilang “nggak nyaman”. Tapi dia malah bilang aku nggak sayang lah sama dia, aku Cuma pacaran sama dia biar ada yang bisa antar jemput, dan macam-macam lah tuduhannya. Aku waktu itu bingung banget. Kayak... apa iya aku egois? Apa aku harus ngelakuin itu biar dia nggak marah? Dan akhirnya aku nurut... walaupun hati aku sebenarnya nolak banget. Aku gak mau melakukan hal itu, dan... Pokoknya gak mau lah. Setelah itu, dia mulai berubah. Dia jadi sering minta yang aneh-aneh. Sering minta ketemuan di tempat yang sepi, dan tiap kali aku bilang aku nggak nyaman atau gak mau, dia selalu muterbalikkin ke aku. Seolah-olah aku yang salah. Dia bisa jadi manis banget, terus tiba-tiba marah kalau aku nggak ikutin kemauannya dia. Terus dari situ, dia makin sering nuntut, dan makin kasar kalau aku nolak. Pernah sekali aku bener-bener bilang “nggak mau”, dia malah marah banget, dia banting barang, terus nyuruh aku pulang jalan kaki sendirian malam-malam dari taman kota yang itu tuh jauh banget dari rumah aku. Itu jaraknya sekitar 2 kilometer kalo gak salah. Nah, disitu aku mulai takut. Tapi bodohnya aku juga sayang. Jadi aku tetap bertahan, mikir mungkin dia akan berubah. Tapi nyatanya, makin lama makin parah. Sampai akhirnya dia maksa aku untuk ngelakuin hal yang lebih dari sekadar ciuman, dan itu aku... dipaksa dalam mobilnya dia untuk melakukan Hal itu dengan alasan “kita udah pacaran lama”, atau “semua pasangan juga kayak gini”, dan waktu aku bilang aku trauma, dan dia malah bilang aku lebay. Begitu, Akhirnya</p>

	<p>aku dipaksa... dan akhirnya setelah selesai dia langsung nganter aku pulang. Pas aku sampe rumah, itu aku langsung turun dari mobil. Aku gamau ngeliat dia, aku pokoknya turun dari mobil. Pas masuk rumah itu aku langsung masuk ke kamarku, aku masuk ke kamar mandi di kamarku dan aku mandi sambil nangis. Aku saat itu benar-benar ngerasa kotor, ngerasa jijik, trauma, dan aku pengen sendiri aja. Aku nggak tahu juga harus cerita ke siapa. Apalagi ke orang tua aku. Aku takut disalahin, takut orang tuaku bilang aku yang mau. Mau cerita ke teman pun aku agak ragu, karena teman-temanku itu sebagian besar juga temenan sama pacarku yang waktu kejadian itu. Yaudah, aku akhirnya cuma bisa pendam sendiri tentang kejadian itu. Begitu Kak...</p>
Peneliti	<p>Kak N... makasih banyak ya, kamu udah berani cerita semuanya. Aku bisa ngerasain banget gimana beratnya pengalaman itu buat kamu. Kamu nggak egois, dan kamu nggak salah. Perasaan takut, bingung, dan ngerasa sendiri itu valid banget—apalagi di situasi yang ngebuat kamu ngerasa nggak aman dan nggak dihargai. Kamu kuat banget bisa ngelewat in semua, walaupun pasti nggak mudah. Aku harap kamu tahu, di sini kamu nggak sendiri, dan kamu nggak akan disalahkan. Aku mohon maaf ingin bertanya sedikit soal kejadian yang kamu alami. Untuk kronologi kejadian ini terjadi berapa tahun lalu Kak N?</p>
P5	<p>Itu kejadiannya sekitar 2 atau 3 tahun lebih yang lalu</p>
Peneliti	<p>Dari pasangan pada saat kejadian itu, apakah bentuk pemaksaannya itu hanya dilakukan sekali atau ada kejadian kekerasan lagi setelah itu?</p>
P5	<p>Itu sempat beberapa kali aku dipaksa untuk memenuhi hasrat seksualnya dia itu, dan kejadiannya itu akan sama persis tiap kali kejadian itu akan terjadi. Jadi dia akan ajak aku keluar jalan-jalan pas sore gitu, entah itu makan bareng atau main ke mall atau kemana gitu. Nanti kalo udah selesai nanti dia akan bawa aku ke tempat yang sepi untuk melakukan “itu” lagi, dan tiap aku aku nolak dia akan marah, dia akan ngancem aku. Dia ngancem akan ngasih tau orang tua aku atau ngasih tau teman-temanku dan itu akan bikin aku takut, dan akhirnya aku harus terpaksa ngikutin kemauannya dia sampe dia puas. Nanti akan ada jeda kek</p>

	seminggu dan dia akan melakukan hal yang sama berulang-ulang kali gitu
Peneliti	Dari Kak N berarti sudah berupaya untuk keluar dari situasi itu, tapi karena selalu di ancam. Akhirnya Kak N dengan terpaksa harus mengikuti kemauan pasangan saat itu ya?
P5	Iya betul, Kak. Aku selalu berusaha untuk gak ketemu dia, karena aku tau kalo ketemu dia pasti ujung-ujungnya gitu. Cuma ya itu, dia akan selalu ngancam aku dan marah-marah ke aku sampe akhirnya aku mengalah sama kemauannya dia
Peneliti	Baik. Setelah kejadian itu, apa yang Kak N rasakan dalam beberapa hari atau minggu ke depannya? Apa ada perubahan di diri Kak N, entah dari cara Kak N bersosialisasi, belajar, atau mungkin memproses emosi sehari-hari?
P5	Setelah mengalami kejadian itu, aku jadi gak pede anak-anak. Di satu sisi aku merasa rasa percaya diriku nurun, aku juga merasa jijik sama diri aku sendiri, dan aku ngerasa bersalah meskipun aku sadar bahwa bukan aku yang salah. Aktivitas sehari-hari kayak makan, tidur, belajar, dan bersosialisasi itu jadi terganggu banget sih. Aku anaknya jadi pendiam juga, jadi sulit fokus di sekolah, dan aku jadi menarik diri dari teman-temanku karena takut kalau mereka tahu, mereka malahan berpihak ke pacarku pada saat itu. Secara emosional, aku mengalami perubahan yang besar. Kayak jadi lebih sering menangis sendiri, mudah marah, bahkan sempat terpikir untuk melakukan bunuh diri. Tapi, karena adek ku akhirnya aku gak jadi melakukan itu. Karena aku gamau adek ku harus mengalami pengalaman yang trauma liat Kakaknya mati bunuh diri. Jadinya aku mengurungkan niat ku itu. Aku juga jadi parnoan sampe sekarang terkait dengan hubungan percintaan, jadi benar-benar mikir kalo cowok itu bisa aja deketin aku karena memang mau... melakukan hal-hal mesum itu lah sama kayak mantanku di kejadian yang aku ceritakan tadi. Gitu sih
Peneliti	Baik, Kak. Dengan semua pengalaman buruk yang kak N alami kira-kira apa saja kesulitan yang Kak N alami sebagai seseorang yang pernah mengalami <i>sexual dating violence</i> ?

P5	<p>Jujur ya, setelah semua yang aku alami itu, kesulitan yang paling kerasa tuh sebenarnya banyak, tapi yang paling dominan tuh dari segi mental dan hubungan sosial. Yang pertama banget kerasa tuh soal percaya sama orang lain. Aku jadi susah banget buat percaya, apalagi sama cowok. Kalau ada cowok yang deketin aku sekarang, aku otomatis mikirnya tuh negatif duluan. Kayak, “Jangan-jangan dia juga bakal maksa aku nanti,” atau “Dia beneran suka aku, atau cuma mau manfaatin aku kayak dulu?” Pikiran-pikiran kayak gitu tuh muncul sendiri gitu, bahkan kalau cowok itu sebenarnya sopan. Terus, rasa bersalah dan jijik itu juga masih sering datang tiba-tiba. Misalnya aku lagi mandi atau lagi sendiri di kamar, kadang tuh kejadian itu keinget lagi. Dan pas keinget, aku ngerasa kayak... jijik banget sama badan aku sendiri, kayak gak layak dihargai. Meskipun aku tahu aku korban, tapi perasaan itu tetap aja susah ilang. Aku juga jadi menjauh dari temen-temen. Kayak aku takut dibilang drama, atau lebay, atau dicap yang aneh-aneh. Karena waktu itu aku juga gak cerita sama siapa-siapa, aku ngerasa kayak sendirian banget. Sampai sekarang pun aku masih suka ngerasa sendiri, walaupun sebenarnya ada orang-orang baik di sekeliling aku. Tapi aku jadi ngerasa semua orang bisa nyakitin, jadi susah buat buka diri. Dari sisi belajar dan aktivitas harian, aku jadi gak semangat. Semenjak kejadian itu, aku kayak kehilangan arah. Aku jadi takut ketemu orang baru, takut kalau tempat baru malah bikin aku ngerasa nggak aman lagi. Terakhir, mungkin yang paling berat itu adalah nerima diri sendiri. Sampai sekarang aku masih belajar buat berdamai sama trauma itu. Tapi ya, prosesnya butuh waktu yang cukup lama. Kadang aku ngerasa kuat, tapi kadang juga drop banget. Kadang aku senyum di depan orang, tapi begitu sendirian aku bisa nangis. Jadi ya... itu sih, Kak. Banyak hal yang berubah dan jadi lebih sulit setelah kejadian itu. Tapi aku masih berusaha, pelan-pelan. Karena aku juga pengen sembuh. Pengen jadi aku yang dulu lagi. Atau setidaknya, aku yang baru tapi lebih kuat dan bisa ngerasa aman</p>
Peneliti	<p>Baik, Kak. Kalau dari yang Kak N jelaskan tadi, proses yang harus dilewati itu sangat berat dan tidak semua orang mampu untuk melawati proses itu ya Kak. Nah, dalam proses tersebut tentunya dari Kak N punya</p>

	<p>upaya juga untuk menyelesaikan konflik dengan pasangan pada saat itu. Kak N apakah bisa menceritakan tentang pengalaman Kakak dalam menyelesaikan masalah kekerasan seksual yang terjadi dengan pendekatan konstruktif bersama pasangan?</p>
P5	<p>Maksudnya pendekatan konstruktif ini seperti apa ya Kak?</p>
Peneliti	<p>Jadi maksud dari pendekatan konstruktif itu lebih ke cara penyelesaian masalah konflik secara baik-baik, tanpa kekerasan, dan dengan tujuan memperbaiki situasi. Misalnya, Kak N dan pasangan pada saat itu ngobrol baik-baik, atau mengutarakan perasaan secara jujur, atau mencoba membuat batasan yang sehat, atau bahkan mengajak pasangan untuk berubah dan memahami dampak dari perilakunya dia ke Kak N. Apakah Kak N bisa memahami atau saya perlu menjelaskan lebih <i>simple</i> lagi?</p>
P5	<p>Oooh, oke oke. Aku paham kok. Hmm... aku sempat nyoba sih, jujur aja. Waktu awal-awal aku ngerasa ada yang nggak beres dalam hubungan itu, aku tuh gak langsung mutusin buat ninggalin dia. Karena waktu itu aku mikirnya masih sayang, dan aku masih berharap dia bisa berubah. Jadi aku coba ngobrol baik-baik sama dia, kayak bener-bener ngajak dia diskusi, ngomongin perasaan aku, gitu... aku pernah bilang kayak, "Aku gak nyaman lho kalau kamu maksa-maksa," atau "Aku pengen hubungan kita sehat, gak cuma tentang hubungan fisik doang". Tapi tiap kali aku ngomong kayak gitu, dia tuh malah ngeresponnya kayak aku nyalahin dia. Dia jadi defensif banget. Dia sering ngebalikin omonganku dan bilang, "Kamu tuh terlalu mikir yang aneh-aneh," atau "Kamu tuh gak ngerti laki-laki," atau yang paling nyakitin itu waktu dia bilang, "Pacaran itu emang gitu, kalau gak mau disentuh, ngapain pacaran?". Aku juga sempat ngajak dia untuk pelan-pelan ngejaga batasan. Kayak, aku bilang aku cuma nyaman ketemu di tempat umum, atau aku gak mau kalau harus berduaan di mobil lagi. Tapi dia malah marah, ngerasa aku gak percaya sama dia, padahal justru aku waktu itu berusaha banget buat nyelamatin hubungan kita dengan cara yang lebih sehat. Aku juga pernah ngajak dia buat lebih banyak ngobrol, biar kita bisa ngerti satu sama lain. Tapi dia malah bilang aku ribet lah, terlalu banyak aturan lah, terlalu</p>

	<p>drama lah. Dari situ aku mulai sadar sih, kayaknya orang ini nih gak punya niat buat berubah deh. Setiap kali aku berusaha komunikasiin perasaan aku dengan cara yang baik dan tenang, dia selalu ngerespon dengan nyalahin aku balik atau bikin aku ngerasa bersalah. Akhirnya, setelah beberapa kali coba dan gagal, aku mulai mikir kalo ini bukan hubungan yang bisa dibenerin sendirian. Aku udah coba cara baik-baik, aku udah coba ngomong, aku udah sabar, tapi kalau cuma aku yang usaha dan dia tetap nyakitin aku... ya aku gak bisa terus-terusan bertahan. Jadi, kalau ditanya pernah nyoba pendekatan konstruktif? Pernah banget, Kak. Tapi gak berhasil. Karena dia gak mau berubah dan dari situ aku belajar, bahwa hubungan itu harus dua arah. Kalau cuma satu yang berjuang, apalagi dalam situasi kekerasan, itu gak akan sehat. Gitu, Kak</p>
Peneliti	Berarti kalau dari penjelasannya Kak N, pasangannya pada saat itu berarti tidak ada niat atau upaya dari diri dia sendiri untuk berubah ya?
P5	Iya, Kak. Tidak ada sama sekali
Peneliti	Baik. Dengan keadaan pasangan saat itu yang tidak berubah, apakah Kak N berkompromi dengan sifat pasangan Kakak pada saat itu? Kalau jawabannya ya, bagaimana Kak N biasanya memulai kompromi dan negosiasi dalam situasi seperti itu?
P5	<p>Iya, aku sempat berkompromi sama sifat dan sikap dia waktu itu. Mungkin karena aku waktu itu masih mikir kalau semua hubungan pasti ada naik turunnya ya, dan aku juga disatu sisi takut kehilangan dia. Jadi waktu dia mulai berubah dan kelihatan kasar atau maksanya, aku gak langsung nolak mentah-mentah. Aku masih coba ngertiin dia. Kayak misalnya, dia pernah bilang alasannya jadi kayak gitu karena trauma diselingkuhin, jadi aku pikir, "Oh mungkin dia cuma butuh rasa aman, dan aku harus lebih pengertian." Aku biasanya mulai kompromi itu dengan cara mengalah duluan. Kayak, kalau dia lagi marah karena aku nolak ketemu di tempat sepi, aku akan coba ngomong pelan, minta maaf, dan nawarin alternatif, misalnya, "Gimana kalau kita ketemu di tempat yang agak rame aja? Aku lebih nyaman." Tapi... tetap aja, dia gak mau nerima. Dia maunya tetap nurutin kemauannya dia. Kadang juga, waktu</p>

	<p>dia mulai nuduh yang aneh-aneh, aku tuh bukan malah marah balik. Aku malah berusaha ngeyakinin dia, kayak, “Aku gak ada maksud nyakitin kamu kok,” atau, “Aku setia sama kamu,” padahal aku sendiri waktu itu udah mulai capek banget. Jadi kompromi yang aku lakuin itu lebih ke mengorbankan perasaan dan kenyamanan aku sendiri biar dia gak makin marah. Waktu itu aku belum sadar kalau itu sebenarnya bentuk manipulasi dari dianya. Aku kira kompromi itu artinya aku harus ngalah terus supaya hubungan bisa jalan. Tapi makin lama, aku ngerasa aku makin kehilangan diri aku sendiri. Kayak aku gak bisa bilang "nggak", aku gak bisa marah, aku gak bisa jadi diri sendiri dan aku juga sadar, Kak... kompromi itu kan harus dua arah ya. Tapi yang aku alamin waktu itu, aku doang yang ngalah. Dia nggak pernah benar-benar mau berubah. Bahkan kadang setelah aku ngalah pun, dia tetap marah, tetap maksa. Jadi ya... aku sempat kompromi, tapi itu bukan kompromi yang sehat. Itu lebih ke bentuk aku <i>survive</i> aja dalam hubungan yang nyakitin itu.</p>
Peneliti	<p>Berarti cara yang Kak N gunakan untuk memastikan pasangan pada saat itu merasa didengar dan akhirnya Kak N dan pasangannya mendapatkan solusi yang saling menguntungkan, itu dengan cara mencoba berkompromi dengan pasangan pada saat itu ya kak?</p>
P5	<p>Iya, Kak... waktu itu aku mikirnya begitu. Aku ngerasa kalau aku ngalah dan coba berkompromi, mungkin dia bakal merasa lebih dimengerti dan akhirnya bisa berubah, atau setidaknya kita bisa cari jalan tengah bareng-bareng. Aku bener-bener coba bikin dia ngerasa didenger, kayak dengerin keluhannya dia, mencoba ngerti alasannya dia bersikap kayak gitu, bahkan aku juga sering nyalahin diri sendiri, mikir jangan-jangan aku yang terlalu sensitif atau terlalu nuntut. Tapi ternyata, cara itu malah bikin aku makin keseret. Yang ada malah aku makin terjebak dan makin kehilangan kendali atas diri aku sendiri.</p> <p>Kalau aku lihat sekarang ya Kak, yang aku lakuin dulu tuh lebih ke usaha supaya dia nggak marah, daripada bener-bener nyari solusi bareng</p>
Peneliti	<p>Baik, Kak. Nah, kalau yang bisa saya tangkap dari cerita Kak N tadi. Proses penyelesaian konflik yang Kak N lakukan itu ternyata tidak</p>

	<p>berjalan dengan baik. Tadi Kak N juga sempat jelasin kalo Kak N sudah mencoba untuk memperbaiki hubungan, hanya saja dari pasangan tidak menerima bahkan tidak mau berubah untuk hubungan bisa berjalan dengan baik. Dalam proses penyelesaian tersebut, apakah Kak N pernah kehilangan kendali pada saat konflik dengan pasangan saat itu? Contoh misalnya, Kak N marah sampai mengucapkan hal-hal yang tidak diucapkan sebelumnya oleh Kak N, atau mungkin dari Kak N melakukan kekerasan fisik ke pasangan pada saat itu. Pernah gak kak?</p>
P5	<p>Pernah, Kak... dan aku masih inget banget momen itu. Karena sebenarnya aku tipe orang yang gak gampang marah, apalagi nunjukin emosi yang meledak-ledak. Tapi waktu itu, aku udah terlalu capek, terlalu penuh, terlalu sesak nahan semuanya sendiri. Ada satu kejadian yang paling aku inget... waktu itu dia maksa lagi, kayak biasa, dan aku udah jelas-jelas bilang nggak mau. Tapi dia tetap maksa, dan aku bener-bener ngerasa terancam. Aku dorong dia waktu itu, aku bentak dia sambil teriak, “Kamu tuh gak punya hati ya? Aku udah bilang gak nyaman, kenapa kamu maksa terus?!”. Itu pertama kalinya aku teriak sekencang itu sama dia. Biasanya aku cuma nangis atau diam, tapi hari itu aku bener-bener kehilangan kendali. Aku juga sempat ngucapin hal yang aku sesali sih... kayak aku bilang, “Aku nyesel pernah sayang sama kamu!” Padahal dalam hati aku tuh masih bimbang, masih ada rasa sayang, tapi campur aduk banget sama rasa takut, marah, jijik, dan kecewa. Tapi untuk kekerasan fisik yang benar-benar nyakitin, kayak mukul atau nendang, aku nggak pernah, Kak. Paling banter ya kayak dorong dia menjauh, itu pun karena aku udah terpojok banget. Setelah kejadian itu, aku malah ngerasa bersalah banget. Aku mikir, “Kok aku bisa segitu marahnya? Apa aku jadi jahat juga sekarang?” Padahal kalau dipikir-pikir lagi sekarang, aku juga berhak untuk marah ketika dia juga gak dengerin kemauan aku, dan meledak itu bukan karena aku niat nyakitin dia, tapi karena aku udah gak kuat lagi dengan perlakuan dia</p>
Peneliti	<p>Baik, Kak. Cara Kakak merespon ketika emosi mulai memuncak dan Kakak atau pasangan Kakak saat itu mulai kehilangan kendali, Itu bagaimana?</p>

P5	<p>Waktu itu... aku ngeresponnya lebih banyak dengan menahan diri, Kak. Kayak, kalau aku ngerasa emosi aku udah mulai naik atau ngerasa pengen marah banget, aku lebih milih diem. Aku tarik diri, kadang cuma nangis pelan di pojokan atau pura-pura sibuk ngapa-ngapain biar gak harus ngomong sama dia dulu. Soalnya aku takut kalau aku bales marah atau nunjukin emosi, nanti malah makin jadi konflik besar. Aku pernah coba ngomong pelan-pelan waktu dia lagi marah, tapi tetap aja dia ngerasa aku ngelawan. Jadi ya... daripada makin runyam, aku pilih diem. Kalau dia yang mulai kehilangan kendali, biasanya aku langsung panik. Aku ngerasa takut banget. Respon aku refleks banget kayak menjauh, nyoba nenangin dia, bilang “udah ya, aku gak maksud gitu kok” atau “maaf ya kalau bikin kamu kesel.” Padahal dalam hati aku ngerasa aku gak salah. Tapi aku ngomong gitu biar dia gak makin marah atau kasar. Pernah juga aku, pura-pura dapet telepon, atau tiba-tiba minta pulang. Karena aku tau kalau aku tetap di situ, bisa bahaya buat aku. Jadi bisa dibilang, respon aku tuh lebih ke arah menghindar atau menenangkan situasi sebisa mungkin, bukan menyelesaikan dengan sehat. Karena aku ngerasa waktu itu gak ada ruang buat aku jujur sama perasaan aku tanpa dibalikin atau disalahin terus.</p>
Peneliti	<p>Nah, kalau boleh tau Kak. Apa yang biasa menjadi pemicu kehilangan kendali itu?</p>
P5	<p>Maksudnya aku atau mantanku?</p>
Peneliti	<p>Kalau untuk Kak N apa? Kalau untuk mantannya apa pemicunya?</p>
P5	<p>Yang paling sering jadi pemicu sih... waktu aku bilang “nggak mau” atau “nggak nyaman” atas permintaan dia, terutama yang berhubungan sama fisik atau hal-hal yang bersifat seksual, Kak. Dia tuh gak bisa banget nerima penolakan. Padahal aku ngomongnya udah hati-hati, pelan, tapi tetap aja dia ngerasa aku gak sayang atau aku nolak dia sebagai pacar. Contohnya ya, waktu dia ngajak ketemuan di tempat sepi terus aku bilang mending di tempat umum aja, dia langsung berubah. Bisa yang tadinya manis jadi langsung dingin, terus sindir-sindir, bahkan kadang ngambek berhari-hari. Dari situ konflik mulai panas, dan kalau aku coba jelasin alasan aku nolak, dia malah muterbalikin semua dan</p>

	nyalahin aku. Aku sendiri kehilangan kendali biasanya karena udah terlalu lama nahan. Misalnya, udah kesekian kalinya dia maksa, udah aku bilang gak nyaman tapi dia tetap ngelakuin hal yang sama. Itu bikin aku ngerasa gak dianggap, kayak suara aku gak penting. Kadang juga karena tekanan dari perasaan bersalah dan bingung sendiri, aku bisa jadi nangis kejer atau akhirnya marah juga karena gak kuat lagi. Jadi bisa dibilang, pemicunya itu lebih sering muncul dari sikap dia yang gak mau dengerin batasan aku. Dan karena aku terus-terusan mengalah, ketika udah gak kuat, aku bisa meledak juga. Tapi biasanya sih... aku tetap lebih sering diam dan nyimpen sendiri daripada melawan balik.
Peneliti	Seperti itu ya Kak. Oke, baik. Berarti momen kehilangan kendali ini setelah Kak N mencoba komunikasi dengan pasangan pada saat itu?
P5	Iya
Peneliti	Baik. Nah, tadi setelah proses Kak N mencoba membangun penyelesaian konflik yang konstruktif. Kemudian Kak N juga sempat kehilangan kendali, karna emosi yang sudah lama dibendung. Setelah semua cara yang sudah dicoba Kak N, apakah Kak N pernah menolak untuk membahas masalah yang sedang terjadi? Kalau dari ceritanya Kak N sebelumnya kan itu pasangan atau mantan Kak N yang menolak membahas. Kalau dari Kak N pernah gak menolak membahas konflik dengan pasangannya pada saat itu?
P5	Pernah, Kak... aku pernah juga nolak buat bahas masalah kami dulu. Bukan karena aku gak peduli ya, tapi lebih ke... aku capek, aku takut, sama aku ngerasa percuma. Soalnya, tiap kali aku coba ngomong baik-baik soal masalah yang aku rasain, terutama soal batasan atau perasaan aku, ujung-ujungnya selalu diputerbalikin. Aku yang disalahin, dibilang lebay, drama, atau malah dituduh gak sayang. Dan waktu itu juga kondisi mental aku udah lumayan drop. Aku jadi ngerasa gak punya tenaga buat terus coba memperbaiki sesuatu yang bahkan dia aja gak mau benerin. Jadi ya... aku pernah nolak bahas konflik, tapi bukan karena gak mau nyelesain, lebih ke udah terlalu capek dan gak yakin bakal didenger

Peneliti	Bagaimana Respon Kak N atau pasangan Kakak saat mengalami atau melihat penarikan diri dari satu sama lain yang berlebihan dalam suatu konflik yang kalian alami?
P5	<p>Kalau dari aku sendiri ya, Kak... waktu aku mulai narik diri dari dia, itu karena aku udah ngerasa capek banget, bingung harus gimana lagi, dan ya... semacam bentuk perlindungan diri sih. Aku mulai jarang bales chat dia, gak selalu angkat telepon, dan kadang sengaja ngasih jarak biar aku bisa mikir tenang. Tapi itu juga bikin aku makin disalahkan. Dia ngeresponnya dengan makin posesif, terus-terusan nuntut penjelasan kenapa aku berubah, dan malah nuduh aku kalo aku tuh selingkuh. Padahal aku narik diri karena udah gak kuat, tapi dia nganggep itu bentuk penolakan atau pengkhianatan gitu. Bahkan pernah waktu aku bilang pengen sendiri dulu, dia malah ngancem mau nyebarin hal-hal pribadi tentang aku. Itu bikin aku makin takut dan makin menarik diri.</p> <p>Sebaliknya, kalau dia yang narik diri nih. Biasanya setelah aku nolak kemauan dia atau waktu kita berantem. Dia bisa tiba-tiba ghosting beberapa hari, gak ada kabar, dan balik lagi seolah gak ada apa-apa. Tapi saat aku coba bahas, dia langsung nyolot atau ngelak. Jadi kami berdua sebenarnya pernah sama-sama menarik diri, tapi bedanya aku menarik diri karena ingin jaga diri, sedangkan dia menarik diri lebih ke cara buat menghukum aku secara emosional.</p>
Peneliti	Baik, Kak. Kalau menurut Kak N, Dampak dari penarikan diri yang dilakukan Kakak dan pasangannya pada saat itu untuk hubungan pacaran kalian itu apa Kak?
P5	Dampaknya besar banget sih, Kak. Penarikan diri itu tuh bikin hubungan kita jadi makin renggang, makin jauh secara emosional, dan penuh salah paham. Jadi bukannya bikin tenang atau selesai, malah nambah luka baru. Aku yang awalnya narik diri karena butuh ruang buat pulih, malah dianggap gak peduli. Sementara dia yang narik diri kadang buat bikin aku ngerasa bersalah, itu justru bikin aku tambah bingung dan merasa ditinggalin. Akhirnya, kepercayaan di antara kami tuh pelan-pelan hilang. Aku jadi gak tahu kapan aku bisa bicara jujur tanpa dimarahin atau dibalik-balik. Dia juga makin gak percaya sama aku karena ngerasa

	aku ngejauh. Jadinya ya, komunikasi jadi hancur, dan setiap kali ada masalah tuh gak pernah benar-benar diselesain. Cuma ditahan, ditumpuk, sampe akhirnya meledak lagi
Peneliti	Baik, Kak. Saat kejadian kekerasan yang terjadi dalam hubungan pacaran Kak N, Itu berarti teman, keluarga, ataupun kerabat tidak ada yang tau ya soal kejadian kekerasan tersebut?
P5	Iya, Kak gak ada yang tahu
Peneliti	Tadi Kak N sempat mengatakan bahwa alasan Kak N takut dengan respon dari pihak teman, keluarga, ataupun kerabat ke Kak N. Kak N bisa mendapat kesimpulan bahwa mereka akan merespon sesuai dengan ketakutan Kak N itu dari mana kak?
P5	Iya, Kak... aku bisa punya ketakutan itu tuh sebenarnya karena aku udah sering denger atau lihat sendiri gimana orang-orang di sekitar aku ngerespon kasus yang mirip. Kayak misalnya, kalau ada berita di sosial media tentang cewek yang jadi korban pelecehan atau kekerasan, kadang tuh omongan orang-orang malah nyalahin si ceweknya. "Ya iyalah, dia juga sih pake baju kayak gitu", atau "makanya jangan pacaran-pacaran dulu." Nah, dari situ aja aku udah mulai takut duluan buat ngomong. Terus di keluargaku juga... kayak ada tekanan gak tertulis gitu, kalau anak perempuan harus jaga diri, harus "baik-baik", gak boleh bikin malu keluarga. Jadi kalau sampai kejadian kayak gini ketahuan, takutnya malah dibilang aku yang salah karena gak bisa jaga diri. Padahal aku sendiri udah trauma dan gak tahu harus gimana. Dari temen-temen juga... kadang mereka tuh gampang banget nge-judge. Pernah ada temen sekolah yang cerita pacarnya kasar, eh malah ada yang ngomong, "Ya terus kenapa gak putus aja sih? Bodoh banget sih kalo masih dipertahanin." Nah, aku jadi mikir... kalau aku cerita, apa aku juga bakal dibilang bodoh karena gak langsung ninggalin dia?" Jadi, ketakutan itu bukan muncul tiba-tiba aja sih, Kak. Tapi karena aku ngeliat pola sikap orang-orang di sekitar aku. Dari situ aku jadi narik kesimpulan, kayaknya kalau aku cerita pun mereka belum tentu bisa nerima dengan empati. Mungkin itu juga kenapa aku lebih milih diam, karena aku lebih takut dijudge daripada didengerin.

Peneliti	Baik, Kak. Saya paham dengan ketakutan yang mungkin Kak N alami. Tentu berat ya rasanya ketika kita harus melewati kejadian buruk tanpa dukungan dari orang-orang yang kita kenal. Kalau dari padangan Kak N, dalam situasi apa Kak N merasa sangat membutuhkan dukungan dan validasi emosional dari teman, keluarga, atau kerabat Kak N?
P5	Aku ngerasa paling butuh dukungan dan validasi emosional dari keluarga atau orang-orang dekat tuh... ya setelah kejadian pemaksaan itu, Kak. Itu momen di mana aku ngerasa bener-bener <i>down</i> , ngerasa kotor, sendiri, dan gak tau harus percaya sama siapa. Aku waktu itu cuma bisa nangis sendirian di kamar, dan yang ada di kepala aku tuh cuma pertanyaan kayak: “Apa aku yang salah? Apa aku pantas dihargai lagi?” dan itu nyakitin banget sih. Di saat kayak gitu, aku pengen banget ada yang peluk aku dan bilang, “Kamu gak salah, kamu berhak dihargai, dan kamu gak sendiri.” Tapi karena aku takut dihakimi, apalagi dari keluarga yang mungkin pemikirannya masih kolot, jadi aku gak berani cerita. Aku simpan semua sendiri. Tapi ya, itu bikin aku makin terpuruk juga. Terus, waktu aku mulai ngerasa hidup aku gak ada artinya, sempet kepikiran buat nyerah... itu juga aku ngerasa banget butuh dukungan. Waktu-waktu itu, yang nyelametin aku justru adik aku. Walau dia gak tahu apa-apa, tapi tiap liat dia tidur, aku kayak keinget lagi kalau aku harus tetap hidup buat dia. Tapi seandainya waktu itu aku bisa cerita dan dapet pelukan atau kata-kata penguatan dari Mama atau sahabat dekat, mungkin aku gak akan selama itu ngerasa sendirian. Itu sih momen-momen di mana aku paling butuh banget validasi dan dukungan emosional. Bukan solusi, bukan nasehat panjang juga. Cuma butuh didengar dan diyakini kalau aku gak sendiri dan aku gak salah. Gitu sih, Kak
Peneliti	Berarti sebenarnya dukungan dan validasi emosional itu bisa membantu kamu untuk menyelesaikan konflik kekerasan seksual yang kamu alami dengan pasangan kamu pada saat itu ya?
P5	Iya, Kak... banget. Dukungan dan validasi emosional itu sebenarnya hal yang paling aku butuhin saat itu. Tapi sayangnya aku gak dapet. Kalau waktu itu ada satu aja orang yang bisa aku percaya, yang bener-bener mau dengerin tanpa nge-judge... Mungkin aku gak akan terlalu lama

	bertahan karena takut atau merasa sendiri dan mungkin aku bisa nyari pertolongan lebih cepat juga, tanpa harus nunggu sampai aku bener-bener hancur dulu.
Peneliti	Baik, Kak. Berarti bagi Kak N dukungan dan validasi emosi dari orang-orang terdekat memang sepenting itu ya?
P5	Iya
Peneliti	Baik. Kalau kita coba tarik kebelakang lagi ya, tadi kita sempat menyentuh bagian dimana Kak N mencoba menyelesaikan konflik dan itu prosesnya cukup panjanglah sampai akhirnya Kak N bisa keluar dari hubungan itu. Nah, dalam proses penyelesaian itu. Bagaimana cara Kak N mengekspresikan emosi Kakak ketika dalam konflik dengan pasangan pada saat itu?
P5	Hmm... kalau ditanya gimana aku mengekspresikan emosi waktu konflik sama dia, jujur ya Kak... awal-awal tuh aku lebih sering nahan. Kayak... aku tuh takut banget kalau aku ngomong jujur soal perasaan aku, dia bakal marah atau makin kasar. Jadi ya aku seringnya diem aja, atau nangis diem-diem. Kalau lagi berantem, aku lebih milih mundur pelan-pelan daripada nyautin atau marah balik. Tapi makin lama, aku mulai ngerasa kayak aku numpuk banyak banget rasa sakit dan kecewa. Sampai akhirnya ada momen-momen di mana aku gak bisa nahan lagi, dan aku meledak. tapi kadang juga aku coba tunjukkan kalau aku sedih atau kecewa, tapi dia tuh suka nganggep aku lebay atau drama. Jadi lama-lama aku makin narik diri dan akhirnya cuma berani nangis sendirian di kamar. Kayak gak ada tempat yang aman buat jujur tentang perasaan aku. Kadang juga aku nulis di notes HP aku atau di buku, cuma biar aku bisa lega dikit. Karena kalau enggak, aku ngerasa bisa meledak kapan aja. Jadi bisa dibilang itu cara aku ekspresiin emosi waktu itu
Peneliti	Kalau yang saya tangkap dari penjelasan Kak N, Berarti menulis di note HP atau di buku itu kayak <i>coping mechanism</i> Kak N ya?
P5	Iya, bisa dibilang begitu Kak
Peneliti	Oke. Selain menulis, ada cara lain yang Kak N gunakan untuk membantu Kakak mengatur emosi agar tetap terkendali dalam situasi konflik dengan pasangan pada saat itu?

P5	Selain nulis... waktu itu aku juga sering dengerin musik yang tenang, atau kadang malah nangis sambil nyanyi lagu galau gitu, Kak. Kayak buat ngeluarin emosi aja gitu. Kadang juga aku akan tidur berjam-jam supaya aku gak overthinking tentang mantanku atau kejadian pemaksaan yang dia lakukan. Gitu sih, Kak
Peneliti	Baik. Dalam pandangan Kak N, apakah Kak N merasa kemampuan mengatur emosi Kak N ada perkembangan dari waktu kejadian kekerasan hingga saat ini?
P5	Iya, ada
Peneliti	Bisa dijelaskan lebih lanjut Kak?
P5	Perkembangan dalam cara aku ngatur emosi dibanding waktu kejadian itu masih baru-baru terjadi. Dulu tuh aku bener-bener kayak bom waktu. Sekecil apapun pemicu, aku bisa langsung nangis, marah, atau malah ngerasa kosong banget. Aku juga gampang banget nyalahin diri sendiri, jadi emosiku tuh bener-bener gak stabil. Tapi sekarang, walaupun belum bisa dibilang sepenuhnya pulih, aku merasa udah lebih bisa kenal sama diriku sendiri. Aku jadi lebih sadar sama perasaan-perasaan yang muncul. Kalau dulu aku marah atau sedih tuh aku gak ngerti kenapa, sekarang aku bisa bedain, "Oh ini aku lagi kepicu," atau "Ini aku capek, makanya sensitif." Jadi lebih ada kesadaran gitu. Aku juga mulai belajar buat gak langsung nyalahin diri sendiri setiap kali aku ngerasa gak baik-baik aja. Kadang aku izinin diri aku buat ngerasa marah atau sedih dulu, tapi habis itu aku juga coba tarik napas, nulis, atau cari waktu buat sendiri supaya gak meledak dan sekarang aku juga lebih terbuka sama beberapa temen yang aku percaya. Jadi gak semuanya aku pendam sendirian lagi kayak dulu. Meskipun prosesnya panjang ya dan kadang masih ada hari-hari di mana aku ngerasa kembali ke titik awal lagi, tapi kalau dibandingin sama waktu-waktu awal dulu, aku merasa sekarang aku jauh lebih baik dalam mengenal diriku
Peneliti	Baik, Kak. Kita masuk ke dalam pertanyaan selanjutnya. Dalam mengelola Konflik, apakah Kak N merasa memiliki keterampilan komunikasi yang efektif saat konflik terjadi?
P5	Maksudnya?

Peneliti	Maksud saya di sini, keterampilan komunikasi yang efektif itu Kak N mampu untuk menyampaikan pendapat atau perasaan Kakak dengan jelas, atau kak N mampu buat dengerin pasangan Kakak. Termasuk juga bagaimana Kakak mengatur nada bicara, memilih waktu yang tepat buat ngomongin masalah, dan mencoba memahami sudut pandang pasangan walaupun lagi emosi. Nah, menurut Kakak sendiri, waktu mengalami konflik dalam hubungan yang dulu, apakah Kakak merasa punya kemampuan seperti itu?
P5	Kalau dibilang punya kemampuan komunikasi yang efektif, aku rasa dulu aku belum punya itu. Maksudnya, aku memang berusaha ngomong baik-baik, aku coba pilih kata-kata yang halus, terus aku juga gak pernah nyalahin langsung, lebih ke cerita perasaan aku aja. Tapi kayaknya tetep gak nyampe gitu ke dia. Dia tuh tipe yang gampang emosian, jadi aku harus mikir berkali-kali sebelum ngomong, takut salah ngomong terus malah makin ribut. Kadang pas aku lagi coba jelasin, dia malah potong pembicaraan, terus nuduh-nuduh atau muterbalikin semuanya ke aku. Terus soal dengerin dia, aku sebenarnya berusaha banget buat ngertiin dia. Apalagi dia sering bawa-bawa masa lalunya yang diselingkuhin, jadi aku coba sabar, coba ngerti kenapa dia cemburuan atau posesif. Tapi makin ke sini, dia makin gak mau dengerin aku balik. Jadi lama-lama aku juga capek dan gak tahu harus komunikasi kayak gimana lagi
Peneliti	Baik, Kak. Berarti kalau dari Kak N, apakah ada langkah-langkah yang diambil untuk memastikan konflik diselesaikan dengan cara yang menguntungkan semua pihak?
P5	Kalau aku ditanya apa langkah-langkah yang pernah aku ambil buat memastikan konflik diselesaikan dengan cara yang menguntungkan semua pihak, aku pernah nyoba cari waktu yang tenang buat ngobrol, bukan di tengah-tengah situasi yang lagi sama-sam emosian ya. Aku tunggu momen di mana suasananya agak santai supaya kami bisa bicarain masalahnya dengan kepala yang dingin. Terus juga yang tadi aku sempat bilang ya, aku berusaha untuk menyampaikan perasaan aku dengan jelas, kadang juga aku tulis dulu apa yang pengen aku utarakan supaya aku bisa lebih terstruktur dan nggak laper emosi. Aku nulis apa

	yang aku rasain atau apa yang bikin aku nggak nyaman, dan aku coba sampaikan itu ke dia. Meski ternyata, respon dia kadang justru membuat aku merasa dipojokkan, tapi setidaknya aku sudah berusaha untuk komunikasi dengan cara yang lebih teratur.
Peneliti	Pada saat proses menarapkan langkah-langkah itu, apa yang menurut Kak N menjadi hal yang paling sulit dalam mengelola konflik dengan pasangan pada saat itu?
P5	Yang paling sulit dalam mengelola konflik dengan pasangan aku waktu itu adalah ketika aku harus menghadapi sikap dia yang nggak mau mendengarkan. Terus juga ketika aku harus terus-menerus menahan diri. Aku harus menahan perasaan takut, kecewa, dan sedih, karena kalau aku bereaksi terlalu emosional, dia bisa makin marah. Dan yang terakhir mungkin... itu bertahan di situasi yang udah jelas nggak sehat, hanya karena aku waktu itu masih punya harapan dia bisa berubah. Itu sih, simpelnya tuh kesulitannya nggak sekedar komunikasi kita aja yang sulit, tapi gimana caranya aku menghadapi kelakuannya dia pada saat itu juga makin membuat cara mengelola konflik sulit
Peneliti	Kembali lagi, dari pasangannya sendiri yang menjadi tantangan terbesar dalam hubungan pacaran waktu itu ya kak?
P5	Iya
Peneliti	Baik. Kita lanjut ke pertanyaan selanjutnya, Kak. Apakah Kak N merasa sulit melepaskan diri dari emosi negatif saat konflik berlangsung?
P5	Iya, Kak... aku ngerasa itu salah satu hal yang paling sulit. Waktu konflik lagi berlangsung, emosi yang muncul tuh campur aduk banget—marah, takut, sedih, bingung, bahkan kadang ngerasa bersalah sendiri dan semua itu rasanya numpuk di kepala dan dada, kayak sesak banget. Aku tuh sering banget gak bisa merespon sesuatu dengan tenang, karena emosi-emosi itu kuat banget rasanya. Bahkan kadang tuh sering ke bawa kemanaa-mana emosinya. Padahal misalnya kejadiannya udah kayak beberapa hari atau minggu yang lalu nih, tapi masih bisa dibawa sampe sekarang emosi-emosi itu
Peneliti	Baik, Kak. Berarti dalam proses penyelesaian konflik dengan pasangan pada saat itu, bagaimana keterlibatan Kakak dalam konflik

	mempengaruhi kemampuan Kak N untuk menemukan solusi dari permasalahan yang ada?
P5	Keterlibatan aku dalam konflik itu ngebuat aku susah banget buat mikir jernih. Soalnya aku nggak cuma ngadepin masalahnya doang, tapi juga perasaan-perasaan aku yang numpuk di dalam diri aku sendiri gak ku ungkapin. Misalnya, ketika dia maksa aku, terus aku nolak dan dia marah, aku jadi mikir “apa iya ini salahku?”, padahal dari luar, orang lain pasti bakal lihat itu bukan salah aku. Tapi karena aku udah ngerasa kalo diri aku yang harus lebih pengertian, jadinya aku kembali lagi mendem semua perasaan aku. Itu bikin aku sulit banget buat nemuin solusi untuk hubungan aku. Soalnya aku kayak selalu berusaha cari jalan yang bisa bikin dia gak marah, bukan jalan yang benar-benar adil atau sehat buat aku juga. Jadi dalam banyak kasus, aku malah ngalah terus, atau diem aja, dan itu bukan solusi yang benar kan, Kak? Tapi saat itu aku pikir itu satu-satunya cara biar masalah gak makin besar. Gitu
Peneliti	Baik, Kak. Nah, pertanyaan selanjutnya ini akan menjadi pertanyaan terakhir dalam wawancara kita kali ini kak. Apakah Kak N pernah merasa kurang termotivasi untuk menyelesaikan konflik sampai tuntas? Jika ya, mengapa demikian?
P5	Iya, Kak... aku pernah banget ngerasa kurang termotivasi buat nyelesaiin konflik sampai tuntas. Soalnya waktu itu aku udah terlalu capek—capek secara fisik, capek batin, capek mikirin semuanya. Lama-lama aku mulai ngerasa sia-sia aja buat terus coba menyelesaikan masalah. Apalagi pasangan aku waktu itu juga gak ada usaha buat berubah atau dengerin sudut pandang aku. Jadi seolah-olah yang berjuang itu cuma aku sendiri. Itu bikin aku ngerasa makin kecil dan gak dihargai. Kadang aku mikir, “Ngapain juga aku repot-repot nyelesain konflik, kalau akhirnya dia juga tetep nyalahin aku?” Jadi lebih ke kehilangan harapan, Kak. Jadi iya, motivasi itu sempat hilang, bukan karena aku gak peduli, tapi karena aku udah terlalu lelah dan memang udah gak ada harapan kalau mantanku ini akan berubah sikapnya
Peneliti	Baik, Kak N. Itu tadi menjadi pertanyaan terakhir kita dalam wawancara kali ini. Saya mau mengucapkan terima kasih banyak atas kesediaan dan

	<p>keterbukaan Kakak dalam berbagi cerita serta pengalaman yang pastinya tidak mudah untuk diceritakan. Saya sangat menghargai kepercayaan Kakak dalam proses wawancara ini dan saya juga mau sekalian meminta kesediaan Kakak, kalau kedepannya ada kebutuhan untuk melakukan wawancara lanjutan atau menjelaskan beberapa hal yang masih kurang jelas, apakah Kak N bersedia untuk melakukan wawancara lanjutan dengan saya terkait dengan topik yang kita bahas pada hari ini?</p>
P5	Baik, saya bersedia
Peneliti	Oke, terima kasih atas kesediannya kak. Untuk informasi wawancara lebih lanjut nanti akan saya sampaikan lewat nomor kontak Kaka. Selagi saya mau mengucapkan terima kasih, selamat sore Kak
P5	Terima kasih, selamat Sore Kak

## G. Cek Plagiasi

Bab\_1-5\_TTU\_802021097.docx

### ORIGINALITY REPORT

<b>1</b> %	<b>1</b> %	<b>0</b> %	<b>%</b>
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>repository.unja.ac.id</b> Internet Source	<b>1</b> %
----------	---	------------

Exclude quotes	On	Exclude matches	< 1%
Exclude bibliography	On		