

RESILIENSI PEREMPUAN KORBAN KEKERASAN DALAM HUBUNGAN PACARAN

Vivin Faizatul Marita

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. vivin.17010664012@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak

Kekerasan dalam hubungan pacaran dapat menimbulkan dampak negatif bagi para perempuan yang menjadi korbannya. Meskipun demikian, masih ada beberapa perempuan yang mampu menjadi pribadi yang resilien setelah mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran. Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses dan sumber resiliensi perempuan korban kekerasan dalam hubungan pacaran. Tiga perempuan dengan latar belakang yang berbeda menjadi partisipan dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan dengan menggunakan wawancara semi-terstruktur dan dianalisis secara tematik. Uji keabsahan data penelitian menggunakan triangulasi sumber data dan *member checking*. Hasil dari penelitian ini ditemukan dua tema utama, yaitu tema proses resiliensi yang terdiri atas fase stres, fase rekonstruksi dan penguatan diri, serta fase resilien. Tema selanjutnya merupakan sumber resiliensi yang menunjukkan hal-hal yang melatarbelakangi proses resiliensi yaitu dukungan eksternal, kekuatan dalam diri, dan kemampuan interpersonal.

Kata Kunci: resiliensi, perempuan, kekerasan dalam hubungan pacaran

Abstract

Violence in dating relationships can have a negative impact on women who are victims. Nevertheless, there are still some women who are able to become resilient individuals after experiencing violence in a relationship. This study aims to understand the processes and sources of resilience of women victims of violence in dating relationships. Three women with different backgrounds participated in this study. This research uses a qualitative approach with a case study method. Data were collected using semi-structured interviews and analyzed thematically. Test the validity of research data using triangulation of data sources and member checking. The results of this study found two main themes, namely the theme of the resilience process which consists of a stress phase, a self-reconstruction and strengthening phase, and a resilience phase. The next theme is a source of resilience that shows the things behind the resilience process, namely external support, inner strength, and interpersonal skills.

Key Words: resilience, women, dating violence

PENDAHULUAN

Fenomena kekerasan di Indonesia masih menjadi ancaman bagi para perempuan. Catatan Tahunan Kekerasan terhadap Perempuan tahun 2019, mengungkapkan bahwa sekitar 431,471 perempuan Indonesia pada tahun 2019 mengalami kekerasan (Mustafainah et al., 2020). Melalui Hasil Survey Pengalaman Hidup Perempuan Nasional (SPHN) 2016 juga menyebutkan bahwa satu dari tiga perempuan Indonesia yang berusia 15-64 tahun pernah mengalami kekerasan fisik dan seksual (BPS, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan di Indonesia yang berusia produktif pernah mengalami masalah kekerasan baik secara fisik maupun seksual.

Kekerasan yang dialami oleh para perempuan sangat beragam jenisnya mulai dari kekerasan fisik, seksual, dan fisik yang dalam hal ini termasuk kekerasan emosional dan verbal (Wolfe & Temple, 2018). Sebagaimana menurut Evendi (2018) adapun bentuk dari kekerasan fisik antara lain memukul, menendang, menampar, dan lain sebagainya. Selanjutnya bentuk dari kekerasan seksual antara lain perkosaan, intimidasi, eksploitasi seksual, pemaksaan aborsi, dan sebagainya. Kemudian pada kekerasan psikis antara lain *overprotective*, memaksa, mencemooh, cemburu yang berlebihan, dan lain sebagainya. lebih lanjut, Evendi (2018) menambahkan jenis kekerasan lain yang juga dialami oleh perempuan yaitu kekerasan secara. Bentuk ekonomi seperti pemerasan atau pemalakan uang,

meminta harta atau materi secara berlebihan, eksploitasi perdagangan, dan lain sebagainya.

Manusia sebagai individu memiliki kebutuhan untuk berafiliasi dengan orang lain. kebutuhan ini sebagai bentuk motif seseorang untuk mempertahankan suatu hubungan dengan orang lain baik dengan orangtua, saudara, maupun pasangan (Baron & Byrne, 2005). Tidak terkecuali afiliasi dengan kekasih sebelum menikah yang sering di sebut dengan istilah pacaran.

Pacaran diartikan sebagai hubungan yang dijalin oleh dua individu yang saling berinteraksi dengan menggunakan pikirannya untuk mengukur sejauh mana hubungan tersebut akan mendatangkan suatu manfaat (Permata Sari, 2018). Bentuk pacaran yang pada umumnya adalah dengan melakukan jalan bersama, berdua di tempat yang sepi, berpegangan tangan, hingga yang terparah adalah sampai melakukan hubungan seksual selayaknya suami istri sebelum menikah (Purnomo & Suryadi, 2017).

Dibalik aktivitas pacaran yang dianggap menyenangkan dan menguntungkan, ternyata juga dapat menimbulkan kekerasan yang dapat dilakukan oleh pasangan sehingga dapat menciptakan suatu hubungan yang kasar (Kail & Cavanaugh, 2015). Kekerasan dalam pacaran juga merujuk pada sikap dominasi salah satu pasangan melalui tindakan menyakiti, memaksa, menekan dan melecehkan pasangan yang belum terikat pernikahan (Kusumaningtyas et al., 2015). Perempuan seringkali menjadi korban yang teraniaya secara psikis maupun fisik akibat kekerasan dalam pacaran (Set, 2009). Catatan Tahunan 2019 Komnas Perempuan juga melaporkan bahwa sekitar 1.815 perempuan Indonesia mengalami kekerasan dalam pacaran (Mustafainah et al., 2020).

Perempuan yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran menunjukkan dinamika emosi yang fluktuatif berupa marah, sedih, kecewa, takut, hingga senang untuk menerima pengalaman (Wishesa & Suprpti, 2014). Meskipun demikian, masih ada perempuan yang masih bertahan dengan hubungan pacaran yang tidak sehat dengan alasan merasa terjebak dalam hubungan yang membuat sulit lepas dari pasangan (Permata Sari, 2018).

Fenomena kekerasan dalam pacaran dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain karena adanya perselingkuhan dan perilaku tidak jujur dari pacar (Evendi, 2018). Lebih lanjut, kekerasan dalam pacaran yang terjadi juga dapat disebabkan oleh minimnya pengetahuan tentang hubungan pacaran. Ada pula faktor penyebab timbulnya terhadap pasangan adalah karena faktor kecemburuan, tidak menuruti kemauan pasangan, dipanasi oleh teman dan karena adanya rasa dendam atau sakit hati (J. Astutik & Laksono, 2015).

Kekerasan dalam pacaran dapat memengaruhi perasaan, perilaku, dan kondisi fisik para korbannya (Fuadi, 2011). Kekerasan dalam pacaran juga dapat menyebabkan korban mengalami trauma akan peristiwa yang telah dialami. Trauma tersebut turut menimbulkan kecemasan baik dalam kategori sedang maupun tinggi (Putriana, 2018). Selain itu, kecemasan juga berkontribusi untuk menimbulkan rasa tidak percaya diri, merasa malu, merasa terganggu, hingga depresi bagi para korbannya (Hasmayni, 2015).

Kegagalan dalam menyesuaikan diri terhadap persoalan hidup yang dihadapi dapat menyebabkan timbulnya berbagai permasalahan perilaku lain yang lebih parah (Notosoedirdjo & Latipun, 2016). Seseorang yang pernah mengalami kejadian kekerasan tentu meninggalkan trauma baik secara fisik maupun psikologis. Seiring berjalannya waktu trauma dapat pulih apabila seseorang tersebut telah menerima dan berusaha untuk bangkit dari pengalaman yang buruk dalam hidupnya (Hendriani, 2018).

Seseorang yang mengalami permasalahan dalam hidup seperti kekerasan dalam pacaran juga perlu mengembangkan kemampuan diri agar mampu melewati dan menangani masalah secara efektif. Kemampuan tersebut dinamakan resiliensi, atau kapasitas seseorang untuk menghadapi, mengatasi, mempelajari, ataupun mengubah kesulitan hidup yang dialami (Grotberg, 2003). Resiliensi juga dapat diartikan sebagai suatu konsep yang menggambarkan tentang kemampuan individu dalam berinteraksi secara langsung menghadapi suatu kesulitan dengan sudut pandang yang positif, bahkan apabila lingkungan sekitarnya tidak mendukung (Labronici, 2012).

Sisca & Moningka (2008) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang agar mampu mengatasi atau bangkit kembali dari pengalaman hidup yang menyakitkan. Adapun pengertian lain terkait resiliensi yaitu suatu proses pemulihan dari stres yang dialami dengan tetap mempertahankan hal yang positif dari dalam diri (Reich et al., 2010). Resiliensi dapat disimpulkan suatu proses yang dimiliki dan dilakukan oleh seseorang guna menangani diri sendiri ketika mengalami suatu permasalahan atau kesulitan secara positif sesuai dengan keterampilan dan kemampuan yang dimilikinya.

Hal-hal yang mendukung perempuan korban kekerasan dalam hubungan pacaran mampu mencapai tahap resiliensi diantaranya adalah karena adanya faktor individu, dukungan keluarga, dan dukungan komunitas (Rahayu & Qodariah, 2019). Faktor individu yang dimaksud adalah kemampuan pengelolaan diri dan usaha yang dilakukan seseorang untuk mencapai resiliensi (Hendriani, 2018). Selain itu, adanya terapi kelompok

pendukung juga efektif untuk meningkatkan resiliensi pada perempuan penyintas (Kurniawan & Noviza, 2017).

Kemampuan resiliensi seseorang juga dipengaruhi oleh dukungan secara spiritual, yaitu dengan cara berdoa kepada Tuhan untuk mengelola trauma (Anderson et al., 2012). Karakteristik individu yang telah mampu mencapai tahap resiliensi antara lain memiliki penerimaan diri, mampu mengelola emosi, empati, berpikir positif, hingga senantiasa berusaha untuk tetap produktif (Hendriani, 2018).

Resiliensi perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran ini menjadi penting untuk diteliti guna memahami secara mendalam proses resiliensi setelah mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran yang dialami oleh para partisipan. Resiliensi pada perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran ini juga menjadi tema yang menarik untuk diteliti. Hal ini dikarenakan semakin maraknya fenomena kekerasan dalam pacaran yang dialami oleh perempuan di Indonesia yang dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang traumatis baik fisik maupun psikis.

Kekerasan dalam pacaran dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Dampak tersebut diantaranya adalah mengalami tekanan psikologis seperti stres, merasa down, ingin menyakiti diri sendiri, hingga depresi (Pratiwi & P, 2020). Lebih lanjut, para korban juga merasa mengalami gangguan kesehatan fisik. Korban kekerasan dalam pacaran juga mengalami dinamika emosi yang fluktuatif (Wishesa & Suprpti, 2014). Selain itu, para korban juga mengalami *learned helplessness* (kondisi yang muncul sebagai ketidakmampuan individu untuk mengatasi atau menghentikan peristiwa yang terjadi sehingga menyebabkan penurunan respon motivasi, kognitif, dan emosi) (Ananda & Hamidah, 2019). Kekerasan dalam pacaran juga dapat membuat korban memiliki kontrol diri yang rendah (Solikhah & Masykur, 2020). Selain itu, kekerasan dalam pacaran juga menyebabkan perempuan yang menjadi korban mengalami kecemasan, harga diri rendah, *learned helplessness*, dan memiliki konsep diri yang negatif (D. P. Astutik & Syafiq, 2019).

Seseorang yang memiliki kemampuan resiliensi yang tinggi dapat mendukung dirinya bangkit dari pengalaman kekerasan dalam pacaran (Rahayu & Qodariah, 2019). Menurut Grotberg terdapat tiga aspek penting yang dapat menunjang resiliensi diri seseorang diantaranya adalah dukungan eksternal, kekuatan dari dalam diri, dan kemampuan interpersonal serta penyelesaian masalah (Grotberg, 2003). Proses resiliensi pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran bukan hal yang mudah, sehingga membutuhkan waktu yang lama untuk menjadi individu yang resilien.

Melalui wawancara studi pendahuluan, ditemukan tiga perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Ketiga Para partisipan berusia 19 dan 21 tahun yang mana secara umum usia tersebut memasuki tahap dewasa awal (Feldman, 2015). Lebih lanjut, Dewasa awal merupakan masa transisi fase remaja akhir menuju dewasa. Pada tahap individu mulai memikul tanggung jawab yang lebih berat. Individu dewasa awal juga berpikir secara mendalam tentang bagaimana kehidupan di masa depan baik terkait pertemanan, percintaan, karir dan lain sebagainya.

Ketiga perempuan tersebut telah memutuskan hubungan dari pelaku dengan berbagai pertimbangan diantaranya adalah MZ (tidak tahan dengan perilaku pasangan), AS (tidak tahan dengan perilaku pasangan yang kasar, dan otoriter), serta AP (merasa dikhianati, orang tua tidak menyetujui, *toxic*, dan seringkali menyakiti secara verbal). Ketiga partisipan juga menjelaskan hal yang membuat mereka bertahan dalam hubungan pacaran yang cukup lama karena memiliki ekspektasi untuk menjadi pasangan hidup di kemudian hari dan masih adanya perilaku yang baik dari pacar.

Resiliensi menjadi keterampilan yang sangat penting dikembangkan dalam kehidupan untuk memecahkan masalah, mengembangkan harga diri, konsep diri, dan kepercayaan diri secara optimal sehingga dapat mempertahankan perasaan dan energi positif dalam diri (Fajrina, 2012). Penelitian terkait resiliensi perempuan korban kekerasan dalam pacaran juga pernah dilakukan oleh peneliti lain. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu & Qodariah (2019) menunjukkan 22 dari 43 orang mengalami resiliensi karena adanya faktor individu dan faktor pendukung dari keluarga dan komunitas. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Daeli (2018) melibatkan 4 orang partisipan dan 4 orang *significant other*. Hasil dari penelitian ini memaparkan proses terjadinya kekerasan, bentuk-bentuk kekerasan, dan alasan korban bertahan dalam hubungan pacaran.

Kedua penelitian terkait resiliensi perempuan korban kekerasan dalam pacaran tersebut masih belum sempurna, sehingga peneliti tertarik untuk melengkapi penelitian sebelumnya. Pada penelitian ini, peneliti berusaha memaparkan secara mendalam proses korban mencapai tahap resilien. Sebagai penunjang data penelitian, peneliti juga melibatkan teman atau keluarga terdekat sebagai *significant other* dari partisipan untuk memperkaya data penelitian.

Sebagai manusia biasa, tentu peneliti tidak dapat mengontrol perilaku orang lain terutama dalam hal bagaimana harus bersikap ketika sedang dalam hubungan pacaran, namun melalui penelitian ini penulis sangat berharap jika ada perempuan di luar sana yang mengalami kejadian serupa dengan partisipan penelitian,

perempuan tersebut dapat mengetahui apa yang dapat mereka lakukan untuk menolong dirinya dari pengalaman kekerasan dalam pacaran. Hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat membantu proses resiliensi diri pada perempuan lain yang pernah menjadi korban kekerasan dalam pacaran.

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam bagaimana proses dan sumber resiliensi yang dialami oleh partisipan. Fokus penelitian ini hanya terbatas pada proses dan hal – hal apa saja yang menjadi sumber resiliensi perempuan korban kekerasan dalam hubungan pacaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif memiliki tujuan untuk memahami realitas dunia sosial, yaitu dengan melihat dunia secara apa adanya (Mamik, 2015). Penelitian yang menggunakan pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami suatu fenomena tentang hal-hal yang dialami oleh seseorang atau kelompok yang terkait dengan perilaku, persepsi, tindakan, motivasi, dan lain sebagainya secara holistik yang diungkap secara deskriptif (Moleong, 2017)

Peneliti memilih studi kasus sebagai jenis pendekatan penelitian. Studi kasus dinilai tepat untuk mengeksplorasi secara detail dan spesifik. Hal ini sebagaimana pendapat Cresswell (2015) dan (Yin, 2014) penelitian dengan pendekatan studi kasus dapat mendeskripsikan dan menganalisis suatu fenomena secara mendalam sesuai dengan pemaknaan individu yang mengalami pengalaman tertentu.

Setting penelitian kualitatif ini dilakukan di Sidoarjo, Jawa Timur. Proses pendekatan dengan partisipan dimulai pada 1 Oktober 2020 melalui aplikasi pesan *Whatsapp*. Proses wawancara sebagai studi pendahuluan dimulai pada 15 Desember 2020 melalui pesan *Whatsapp* dan 1 kali offline di rumah partisipan secara bergantian. Wawancara mendalam terkait proses resiliensi dilakukan pada 26 Januari 2021 hingga 14 Maret 2021 dengan partisipan melalui panggilan selular dan pesan *Whatsapp*. Proses pengumpulan data pun dilakukan sesuai dengan kondisi alamiah dari partisipan tanpa adanya rekayasa tertentu.

Partisipan

Partisipan penelitian ini adalah perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran. Kekerasan dalam pacaran tersebut membuat trauma secara fisik maupun psikologis. Dalam studi pendahuluan ditemukan tiga perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran di Kabupaten

Sidoarjo. Ketiga partisipan tersebut memiliki latar belakang yang berbeda dengan pengalaman kekerasan fisik dan atau psikis. Adapun latar belakang partisipan secara singkat pada tabel berikut:

Tabel 1. Partisipan Penelitian

Nama	Usia	Status	Jenis Kekerasan	Durasi KDP
MZ	21	Mahasiswa, Guru PAUD	Fisik Psikis	1,8 th dari 2 th masa pacaran
AS	21	Mahasiswa	Psikis	1 th dari 1,1 th masa pacaran
AP	19	Mahasiswa	Psikis	4 bln dari 6 bln masa pacaran

Tabel 2. Significant Other

SO	Nama	Pekerjaan	Status Hubungan	Usia
MZ	RZ	Guru	Teman	25 th
	YN	Wirausaha	Kakak Kandung	26 th
AS	AL	Mahasiswa	Teman	22 th
	NA	Mahasiswa	Teman	22 th
AP	PA	Mahasiswa	Teman	19 th
	HN	IRT	Ibu	52 th

Teknik Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik wawancara yang mendalam guna memahami pengalaman partisipan secara detail (Prihatsanti & Hendriani, 2018). Peneliti menggunakan jenis wawancara semi terstruktur, yang bertujuan agar tidak ada batasan berupa tema dan alur pembicaraan antara peneliti dan subjek. Selain itu, dengan menggunakan wawancara semi terstruktur ini pertanyaan yang akan diajukan lebih fleksibel tetapi tetap terkontrol. Setelah data tersebut terkumpul, peneliti perlu melakukan penyempurnaan data dengan membaca kembali dan merujuk pada rumusan masalah yang telah dibuat.

Teknik Analisis Data

Strategi analisis data penelitian kualitatif yang digunakan adalah analisis tematik. Menurut Cresswell (2015), pembuatan analisis tematik dimulai dengan mempersiapkan dan mengorganisasikan data (berisi data

teks atau gambar) untuk dianalisis, kemudian mereduksi data menjadi tema dengan melalui proses pengodean dan peringkasan kode, selanjutnya yang terakhir adalah menyajikan data kedalam bentuk bagan, tabel, ataupun pembahasan secara deskriptif. Pemilihan tema tersebut berdasarkan pengalaman yang telah diungkapkan ketiga partisipan pada saat proses wawancara. Data hasil wawancara tersebut dituliskan dalam bentuk verbatim per individu, hingga merumuskan suatu tema yang sesuai dengan proses resiliensi. Adapun pemilihan tema dalam penelitian yaitu meliputi proses resiliensi dan sumber resiliensi.

Uji keabsahan data yang digunakan oleh peneliti adalah triangulasi sumber data dan *member checking* (pengecekan anggota). Triangulasi sumber data dalam penelitian ini juga melibatkan *significant other* yang merupakan teman, maupun anggota keluarga partisipan. Proses wawancara dengan *significant other* dimulai pada 3 April 2021 hingga 12 April 2021 melalui pesan *Whatsapp* dan panggilan selular. Triangulasi sumber data digunakan untuk memperjelas makna dari beberapa persepsi terkait pernyataan ataupun interpretasi hasil wawancara. *Member checking* pada penelitian ini dilakukan dua kali pada masing-masing partisipan. Hal ini sangat penting dilakukan karena sebagai bentuk pertanggungjawaban peneliti terhadap penelitian yang dilakukan untuk meyakinkan dan mendapatkan kepercayaan dari pembaca maupun reviewer penelitian (Moleong, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini menghasilkan dua tema yang diperoleh melalui proses wawancara, diantaranya adalah proses resiliensi, dan juga sumber-sumber resiliensi. Adapun analisis data berikut merupakan hasil dari wawancara ketiga partisipan.

1. Proses Resiliensi

Menjadi pribadi yang resilien setelah mengalami kekerasan dalam pacaran memang tidak mudah. Tidak semua perempuan memiliki kemampuan resiliensi yang sama setelah mengalami permasalahan yang berat. Sehingga ada beberapa fase yang dilalui sebagaimana yang dialami oleh ketiga partisipan. Adapun beberapa fase yang dilalui oleh partisipan sebagai berikut:

Fase Stres

Partisipan 1 (MZ)

Pada fase ini MZ merasa terganggu dengan sikap pacarnya saat itu yang seringkali menghubungi MZ pada jam kerja ketika ada masalah dalam hubungannya.

[...] kalo aku kerja harusnya ya mikir kerjaan ga mikir dia, dia pernah sampe ini ngubungin aku terus, jadi kayak aku tuh pikiranku jadi dua karena dia tuh ganggu hubungan aku terus di hpku akhirnya bunyi terus padahal kalo aku kerja kan juga harus fokus dua (MZ, 21 th, B200).

MZ juga menjadi murung ketika menghadapi permasalahan dalam hubungannya.

[...] aku biasanya kalo lagi ada masalah murungnya 1 hari, 1 hari aku murung trus yaudah jadi akhirnya aku satu hari dua hari jadi diem ditanyain apa apa pun aku diem trus besoknya biasa aja oh yawes aku harusnya seperti ini aku harusnya seperti ini (MZ, 21 th, B174).

MZ pun merasa lelah dengan hubungannya karena merasa tidak mampu untuk melawan perilaku kasar yang dilakukan oleh pacarnya.

Yang aku rasain itu ya kesel ya capek ya *mangel* tapi gimana mau ngelawan kan nggak mampu, karena dia kan cowok untuk ngelawan ya bakalan kalah juga pernah untuk ngelawan tapi nggak bisa (MZ, 21 th, B260).

Partisipan 2 (AS)

Sebagaimana yang dialami oleh MZ, AS juga merasakan dirinya menjadi murung setelah mengalami pengalaman yang menyakitkan oleh pacarnya. AS pun mengatakan bahwa pengalaman kekerasan yang dialaminya saat itu juga membawa dirinya pada trauma untuk dekat dengan laki-laki.

Hmm aku jadi suka murung sama lebih kearah trauma sih buat sama cowo lagi (AS, 21 th, B385).

Pada fase ini, AS pun juga merasa sedih dan terganggu oleh pengalaman buruk yang dialaminya.

Umm awalnya iya sih ganggu aktivitas banget ya sedih tapi lama lama alhamdulillah engga (AS, 21 th, B388).

Partisipan 3 (AP)

Pada fase ini, AP merasa stres dengan keadaan yang sedang dialaminya saat itu. AP merasa *down* saat dirinya putus dengan pacarnya.

Yaa stres banget mbak, tapi lebih down pas putus sih mbak (AP, 19 th, B131).

AP juga merasakan ketidakstabilan emosi pasca mengalami putus. AP merasakan kesedihan yang mendalam sehingga membuatnya tidak berselera untuk makan, dan hatinya tidak tenang.

Waktu itu ga berhenti nangis, gamau makan sama sekali soalnya kalo makan gitu ngerasa kalo makan kenyang hati kita gitu gaenak, bawaannya kayak gak tenang gitu kan, jadi waktu sedih nya tuh ga usah makan, aku tuh sedih gaenak juga kalo makan, aku ngerasa kayak gak sesuai gitu jadi gausah makan,, eeh kayak ga selesai selesai nangis gitu..[...] (AP, 19 th, B133).

Kesedihan yang dialami AP membuat dirinya kurang bergairah untuk melakukan aktivitas yang biasa dilakukannya.

Yaa aku kan waktu itu juga ada les jadinya kayak ga mood les, sekolah tetap sekolah tapi ya gitu nugas enggak belajar enggak, orang makan aja ya gitu (AP, 19 th, B156).

Fase Rekonstruksi dan Penguatan Diri

Pada fase ini, ketiga partisipan mulai beradaptasi dengan keadaan yang membuat mereka terpuruk akibat kekerasan dalam hubungan pacaran. ketiga partisipan berusaha bangkit dengan berbagai cara agar mereka mampu menjalankan kehidupan semestinya.

Partisipan 1 (MZ)

Pada saat mengalami fase ini, MZ memilih untuk meminta bantuan ke teman kerja yang dirasa dekat dengan dirinya. Teman kerja MZ juga pernah mengalami kejadian serupa oleh suaminya. Sehingga MZ merasa nyaman untuk berbagi kisah kepada salah satu teman kerjanya tersebut.

Enggak see aku biasanya tuh cerita ke temenku, temen kerja temen kerja ku itu orangnya udah berkeluarga sih dan dia juga pernah mengalami seperti itu dengan suami nya [...] (MZ, 21 th, B183).

Ketika mengalami kekerasan, MZ mengatakan bahwa dirinya hanya mampu untuk menenangkan diri dengan beristighfar dan berdoa kepada Tuhan agar lekas usai permasalahannya.

Waktu itu se waktu aku dibuat dia marah tu cuma diem doang diem dalem atiku cuma bilang ndang udah po'o ndang udah jangan marah lagi, jadi aku cuma istighfar Ya Allah *sadarno* anak ini [...] (MZ, 21 th, B295).

Seiring berjalannya waktu, MZ mulai berpikir secara realistis terhadap permasalahan yang sedang dialami.

Awal awal sih iya sampe aku tuh nggak fokus sama pekerjaanku, tapi lama lama aku mikir tuh buat apa aku mikir gitu gaada habisnya, kalo aku kerja harusnya ya mikir kerjaan ga mikir dia (MZ, 21 th, B198).

Hal yang membuat MZ menyadari bahwa dirinya harus bangkit adalah karena melihat kondisi keluarganya. Sebagaimana pernyataan MZ berikut.

Aku bangkit karena aku lihat keluargaku sendiri, aku lihat bapakku aku lihat ibukku, mungkin dari keluargaku juga seperti itui jadi aku harusnya bangkit kalo gak dari diri aku sendiri dari siapa lagi jadi aku juga lihat [...] (MZ, 21 th, B249).

Partisipan 2 (AS)

Pada fase kedua, AS mengatakan bahwa dirinya memilih untuk semakin mendekatkan diri pada Tuhan sebagai upaya untuk memohon petunjuk dalam menghadapi permasalahannya.

Iya pastinya berdoa, buat dapat petunjuk.. yaapa cara bangkitnya..akhirnya yaa ada aja jalan gitu buat bangkit (AS, 21 th, B276).

AS juga berpikir secara realistis dengan menyampaikan alasan dirinya untuk bangkit dari keterpurukan.

Aku *mikir e* kalo orang misalnya aku gak bangkit aku akan diinjek injek terus sama dia, walaupun udah putus [...] (AS, 21 th, B260).

AS pun juga mengatakan untuk sementara waktu dirinya ingin menikmati kesendirian dengan tidak menjalin hubungan lagi setelah putus hingga nanti merasa siap.

Kalo aku wes nanti aelah sendiri dulu bisa bebas, jualan bebas temenan sama siapa aja bebas, mainan sama sapa ae bebas, yaitu lah

sampe ntar kapan gatau pokoe nek wes siap ya gaapa (AS, 21 th, B337).

Adapun cara yang diterapkan oleh AS untuk membantu proses penguatan dirinya adalah dengan menonton tayangan di FTV.

Hehe kalo aku, aku kan suka nonton tv ya, nonton catatan hati seorang istri gitu, nah itu kan banyak kejadian *toh* kayak hubungan *toxic* gitu kan itu buat pelajaran juga sih buat aku. Jadi ya ngebantu aku juga (AS, 21 th, B343).

Partisipan 3 (AP)

Pada fase ini hal yang dilakukan oleh AP adalah dengan lebih mendekatkan diri pada Tuhan dengan senantiasa beribadah agar mendapatkan ketenangan hati.

[...] yaa mungkin emang dasarnya manusia kalo sedih gitu bakal jadi inget Tuhannya, jadi mungkin nasihatnya langsung paham *nenangin*, sholat juga dikerjain *kek* gitu buat cari ketenangan hati gitu (AP, 19 th, B144).

AP juga menceritakan mengatakan bahwa dirinya juga menceritakan masalah yang sedang dialami ke teman dekat.

Ada sahabat sahabatku kalo ada apa apa ceritanya ke dia, jadi dari awal sampe akhir dia tahu (AP, 19 th, B170).

Hal lain yang juga dilakukan AP pada fase ini adalah dengan melakukan berbagai kesibukan untuk membantu pemulihan diri.

Itu sih mbak cerita ke orang yang dipercaya, cari kesibukan gitu baca baca, itu sih udah beberapa minggu dan perjuangan dari nangis terus gamau makan, sampe itu aku udah mikir gimana caranya aku harus mau makan, jadi aku cari kesibukan itu tadi (AP, 19 th, B93).

Fase Resilien

Pada fase ini, ketiga partisipan merasa mampu untuk melanjutkan hidup dari pengalaman yang membuat mereka terpuruk.

Partisipan 1

Setelah melalui proses yang berat setelah mengalami kekerasan oleh pacarnya, akhirnya MZ mampu untuk bangkit. MZ merasa bahwa dirinya menjadi lebih dengan Tuhan.

[...] alhamdulillah sih aku jadi lebih dekat ke gusti Allah yang berawalnya aku pacaran tuh aku jarang sholat aku jarang ngaji karena kan seprti 24 jam itu aku kek sama diaa terus gitu jadi waktu untuk 5 waktu itu kek gaada gitu dan sekarang oiya see sekarang kalo sholat itu hati rasanya adem, tenang kek gitu (MZ, 21 th, B279).

Pada fase ini, MZ juga semakin aktif melakukan berbagai kegiatan yang membantu dirinya untuk pulih.

[...] jadi akhirnya nyibukin diri aja dengan pekerjaan dengan kegiatan-kegiatan yang positif aja se (MZ, 21 th, B300).

Melalui pengalaman kekerasan yang dialami, MZ mampu mengambil hikmah dengan membayangkan ketika kelak berkeluarga dirinya berusaha untuk mendidik anak dengan lebih baik.

Hikmahnya sii kayak mungkin lebih ke kalo nanti misal berkeluarga ya seharusnya mendidik anak gak seperti itu mungkin karena dia entah kurang kasih sayang atau gimana gitu di keluarganya sampai dia tuh melampiaskan ke aku kasar kayak gitu (MZ, 21 th, B315).

MZ pun memilih bangkit karena masih memiliki keinginan yang kuat untuk meraih mimpi-mimpinya.

Ee karena aku yaa masih punya keinginan yang harus aku lakuin harusnya itu aku harus kerja keras aku harus kejar mimpiku yaa aku harus menggapainya, jadi harus bener-bener bangkit laah (MZ, 21 th, B368).

Partisipan 2 (AS)

Pada fase ini, AS menjadi pribadi yang dapat memaknai secara positif. AS merasa lebih memahami karakter laki-laki dan perlu lebih berhati-hati untuk memilih laki-laki sebagai pasangannya kelak.

Humm kalo positifnya sih yaitu lebih paham karakter cowok, lebih hati-hati juga kalau milih cowok (AS, 21 th, B383).

AS juga bangkit dengan menjadi pribadi yang lebih produktif dengan berjualan, menggambar, dan juga bermain dengan teman untuk mengisi hari-harinya.

Yaa menyibukkan diri, jualan, aku dulu sebelum jualan keripik tahu itu jual tahu nugget, tak jual ke temen kelasku, trus ke koperasi ini apa untag itu.. yaa alhamdulillah sibuk bikin itu.. terus ini ada keripik tahu,, bikin kalo ada pesenan, yah usaha tak sibuk sibukin sendiri, trus gambar kan aku suka gambar, terus apa ya ya main sama temen temenku (AS, 21 th, B279).

Adapun hikmah dari pengalaman kekerasan yang dialami oleh AS adalah dirinya lebih memahami bahwa laki-laki yang memiliki karakter seperti pacarnya saat itu tidak baik untuk dipertahankan.

Yaa dari kejadian itu sih aku ngambil hikmahnya kalo cowok seperti ini itu ga baik gitu, gabisa pertahanin, kalo pun dipertahanin aku jauh dari keluarga, trus kalo ga dipertahanin aku deket dari keluarga (AS, 21 th, B353).

Agar tetap menjadi pribadi yang resilien, AS memiliki harapan untuk dirinya sendiri agar menjadi pribadi yang lebih baik dan kelak memiliki pasangan yang baik pula.

Harapannya semoga menjadi lebih baik, dapat pasangan yang lebih baik, lebih mengerti lah, bisa sayang sama keluargaku, ga hanya sama aku, terus keluarganya dia sayang juga sama aku (AS, 21 th, B366).

Partisipan 3 (AP)

AP memiliki prinsip bahwa dirinya adalah perempuan yang berharga. Sehingga AP lebih memilih untuk bangkit dengan mencintai dirinya sendiri terlebih dahulu.

Eee iya aku juga nerapin prinsip aku ini berharga jadi jangan sampe orang lain ini bikin aku terpuruk, lebih mencintai diri sendiri, aku ngerasa seneng aku merasa nyaman, aku merasa aman, *kalo aku ngga ngerasa itu aku ga segan segan buat ninggalin* (AP, 19 th, B313).

Setelah melalui masa yang berat, AP kembali bangkit dengan memilih untuk berambisi di bidang akademik.

Emm iya kalo upaya biar lebih baik sih, aku ambis ke akademik, kalo kegiatan kampus ngga terlalu ke situ, dipersiapin mateng buat karir kedepan biar baik (AP, 19 Th, B324).

Pada fase ini, AP juga melihat sisi positif setelah mengalami kekerasan dalam pacaran. AP mengatakan bahwa keluarga lebih menyayangi dirinya.

[...] umm tapi dari putus situ ada sisi positifnya walaupun negatifnya sedih gitu tapi positifnya jadi kayak lebih dijaga sama orang yang sayang gitu lah, trus pas ada apa apa pas pacaran gitu keluarga udah tau jadi waktu itu putus tau, jadi sama sama dirangkul (AP, 19 th, B138).

Agar tetap menjadi pribadi yang resilien, AP memiliki harapan untuk dirinya sendiri agar mampu menjadi pribadi yang lebih percaya diri.

Ooh harapannya sih aku berharapnya aku jadi orang yang lebih percaya diri ga suka dengerin omongan orang, trus kalo mau berubah fisiknya yang lebih baik itu karena kemauan ku bukan karena orang atau pasangan gitu, pinter pinter buat memilah orang yang yang bisa ngajak hubungan baik sama aku yang nggak nyakitin (AP, 19 th, B289).

2. Sumber-sumber Resiliensi

Kemampuan untuk menjadi pribadi yang resilien tentu tidak terlepas dari peran berbagai pihak. Adapun hal-hal yang mendukung ketiga partisipan untuk menjadi pribadi yang memiliki kemampuan resiliensi sebagaimana menurut Grotberg (2003) yaitu dukungan eksternal, kekuatan dari dalam diri, dan kemampuan interpersonal serta penyelesaian masalah. Sebagaimana menurut pengalaman ketiga partisipan berikut:

Dukungan Eksternal

Adanya dukungan dari orang terdekat yang mengetahui dan memahami permasalahan korban tentu menjadi salah satu pendukung untuk bangkit dari keterpurukan. Ketiga partisipan merasakan bahwa dukungan dari orang terdekat sangat membantu dirinya untuk pulih dari keterpurukan.

Partisipan 1 (MZ)

MZ merasakan dukungan yang diberikan oleh pihak keluarga dan teman kerja yang dekat dengan dirinya. nasihat yang diberikan oleh keluarga maupun teman mampu membuatnya bangkit dari keterpurukan.

Supportnya mereka sih bilang kamu loh bisa kamu loh udah besar harusnya kamu bisa memilih apa kamu ini aja nggak usah pacaran dulu kamu dekatkan diri aja ke Allah kamu perluas dulu ee wawasannya biar kamu tuh gak

jatuh ke lubang yang sama lagi kek gitu (MZ, 21 th, B289).

Partisipan 2 (AS)

Begitu pula dengan yang dirasakan oleh partisipan 2, AS juga merasakan dukungan dari orang terdekat yang mampu membuatnya bangkit dari pengalaman kekerasan saat menjalankan hubungan pacaran.

Apa yaa,, dukungan, dukungan dari orang-orang terdekat, yaa keluarga trus temen..aku dulu pas putus yaa walau aku yang mutusin aku yang nangis (AS, 21 th, B255).

Partisipan 3 (AP)

AP mengungkapkan bahwa orang terdekat mampu membawanya ke arah yang positif, agar dirinya tidak merasakan kesedihan lagi.

Iya bener bener support banget, dan menurutku kalo orang terdekat tuh orang yang positif, pasti kadang kita tuh diarahin ke arah yang positif gitu loh, jadi pengaruhnya bantu buat aku biar gak sedih (AP, 19 th, B149).

Kekuatan dari dalam diri

Keyakinan yang kuat dari dalam diri masing-masing partisipan juga berpengaruh dalam proses resiliensi diri setelah mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran.

Partisipan 1 (MZ)

Hal yang dapat menunjang kemampuan resiliensi MZ adalah adanya perasaan bangga yang ada dalam dirinya. MZ merasa memiliki waktu yang luang untuk melakukan berbagai hal positif.

Sekarang bisa membagi waktu dengan hal-hal positif yang aku bisa lakuin *kek bangga aee kek* bebas gitu bebas gaada yang ngatur-ngatur aku gitu (MZ, 21 th, B359).

Partisipan 2 (AS)

AS memiliki pemikiran yang optimis terhadap kehidupannya di masa depan.

Iya, iya aku bakal lebih sukses lah, pokoknya buktiin omongan dia kayak aku gak punya keahlian, aku kan bisa jualan toh buat nambah nambah penghasilan aku bisa, walaupun banyak rintangan e juga (AS, 21 th, B301).

Partisipan 3 (AP)

Hal yang menjadi kekuatan dalam diri AP adalah dengan memberikan afirmasi positif pada dirinya sendiri. AP mengatakan pada dirinya untuk merasakan kesedihan secukupnya saja, karena hidup tidak selamanya sedih tentu ada waktu untuk bahagia.

Kalo aku sih sering kasih afirmasi ke diri sendiri, bahwa hidup ini ga selamanya sedih ga selamanya bahagia jadi ketika sedih ya dirasain secukupnya, semua orang ya gitu, kalo sedih ya ketika di posisi sedih terpuruk, yaudah gapapa pasti akan berlalu kok kamu bakal nemuin hal yang baru (AP, 19 th, B330).

Kemampuan Interpersonal dan Penyelesaian Masalah

Kemampuan interpersonal yang dimiliki oleh partisipan juga turut membantu dalam mengatasi trauma setelah mengalami kekerasan dalam pacaran.

Partisipan 1 (MZ)

Ketika menghadapi permasalahan dengan pacar, MZ berusaha bersikap asertif dengan mengatakan perasaan yang membuatnya tidak nyaman.

Pernah, pernah ngomong kayak gitu trus dia bilang maaf iya gak tak ulangi cumak bilang gitu doang dan tak kasih tahu makanya kalo marah tuh jangan kayak gini aku nggak suka kalo marah itu (MZ, 21 th, B239).

MZ juga memberanikan diri untuk memutuskan hubungan yang dirasa sudah tidak baik.

[...] trus akhirnya aku minta putus dengan berbagai caraku untuk mintak putus ke dia trus dianya tuh awalnya nggak mau dan tetep ngejar ngejar itu sampe subuh itu dia ke rumah sampe jemput (MZ, 21 th, B55).

Partisipan 2 (AS)

Sebagaimana yang dilakukan oleh MZ, AS juga memiliki keberanian memilih untuk memutuskan hubungan dengan pacara yang dirasa tidak baik.

Ngga ngga pernah, aku sendiri yang mutusin, ya karena itu kok kekeluargaku nyangkut-nyangkutnya, aku kan ngga terima yooo.. *yauda akhire aku, mama e ya wes* kayak gitu mamanya dia tuh terus yawes lapo dipertahani (AS, 21 th, B206).

Partisipan 3 (AP)

Hal yang menjadikan AP mampu bangkit kembali setelah mengalami kekerasan dalam pacaran adalah dengan menceritakan masalah ke orang terdekat yaitu saudara sepupunya. Sehingga setelah bercerita, AP mendapatkan pemahaman terkait permasalahan yang sedang dialaminya.

Eeeh jadi sepupu aku itu kayak kan kalo cerita kayak ke mama ke tante, jadi aku tuh jadi berbagi pengalaman trus dia tuh bilang gapapa putus itu wajar kok, dia ingetin juga kalo dia tuh udah nyakitin kamu, selingkuhin kamu, trus sepupu aku bilang dulu kalo pacaran juga pernah putus, dia bilang pasti dapat yang yang terbaik lagi (AP, 19 th, B220).

Pembahasan

Perempuan yang mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran memiliki dampak yang berbeda pada setiap individunya. Dampak dari kekerasan dalam pacaran dapat diminimalisir apabila individu yang menjadi korban mampu untuk melakukan resiliensi (Rahayu & Qodariah, 2019). Kemampuan untuk melakukan resiliensi bukan hal yang mudah bagi setiap individu, terutama yang pernah mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran. Ada beberapa proses yang dilalui agar korban kekerasan dapat kembali bangkit dari segala kesulitan yang dialami.

Keseluruhan aspek yang terkandung dalam resiliensi ditemukan pada diri masing-masing partisipan. Pernyataan ini diperoleh berdasarkan analisis data yang telah diungkapkan oleh ketiga partisipan. Dalam proses menjadi individu yang memiliki kemampuan resiliensi, ketiga partisipan melalui beberapa fase seperti fase stres, fase rekonstruksi dan penguatan diri, serta fase resilien.

Fase pertama yang dirasakan oleh ketiga partisipan adalah fase stres. Fase stres merupakan masa dimana partisipan berada pada titik yang membuat mereka merasa terpuruk. Pada fase stres ini, ketiga partisipan mengungkapkan bahwa mereka mengalami beberapa hal berikut: (1) MZ merasa terganggu dengan sikap pacar, merasa murung, dan lelah; (2) AS merasa murung yang disertai trauma dengan lawan jenis, dan merasa terganggu aktivitas sehari-harinya; (3) AP merasa stres saat putus, mengalami emosi yang tidak stabil, hingga kurang bergairah dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Fase berikutnya adalah fase rekonstruksi dan penguatan diri. Fase ini dapat disebut sebagai fase kunci yang ditandai oleh koping dan adaptasi positif yang dilakukan individu (Hendriani, 2018). Pada fase ini partisipan mulai menyadari bahwa dirinya telah

mengalami kekerasan dan mulai berpikir secara rasional untuk mengambil langkah untuk bangkit. Sebagaimana dengan MZ yang mengalami kekerasan secara fisik dan psikis, MZ memilih untuk menceritakan masalah ke teman kerja yang dekat dengan dirinya. MZ merasa bahwa teman kerjanya tersebut dapat memebrikan solusi atas permasalahan yang sedang dihadapinya. Selain itu, MZ juga mengupayakan diri untuk beristighfar, berdoa kepada Tuhan, serta berpikir secara realistis tentang kondisi yang sedang dialaminya. Hal yang menjadi penguat MZ untuk bangkit adalah melihat kondisi keluarganya.

Hal yang dilakukan oleh partisipan 2 (AS) pada fase ini adalah dengan cara berdoa dan memohon petunjuk pada Tuhan agar mampu menghadapi permasalahan hidup yang sedang dijalani. Sebagaimana dengan MZ, AS pun berupaya untuk berpikir secara realistis apa yang sedang dialami pada saat itu. MZ memilih untuk tidak menjalani hubungan sementara waktu selepas putus dengan pacar yang melakukan kekerasan pada dirinya. MZ juga memiliki keunikan dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi dengan mengambil pesan moral atau hikmah dari film yang dilihat pada masa pemulihan diri.

Partisipan 3 (AP) juga memiliki kesamaan dengan MZ dan AS dalam menghadapi fase ini, yaitu dengan berdoa mendekatkan diri pada Tuhan. Selain itu, MZ juga memilih untuk bercerita ke sahabat yang dapat membantunya dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi. Pada masa pemulihan ini, AP juga melakukan berbagai aktivitas yang dapat membantunya agar pulih dari kesedihan yang dihadapinya.

Fase selanjutnya ketiga partisipan merasa bahwa dirinya mampu beradaptasi dengan pengalaman yang berat. Ketiga partisipan mampu menerima pengalaman yang menyakitkan setelah mengalami kekerasan tersebut meskipun tidak mudah untuk dijalani. Mereka menunjukkan usaha keras untuk tetap produktif dan memandang secara positif kejadian yang telah mereka alami. Seperti MZ yang merasa semakin dekat dengan Tuhan setelah melalui proses yang menyakitkan baginya. MZ juga semakin produktif dengan tetap bekerja sebagai guru PAUD dan kuliah. Setelah kejadian tersebut MZ mampu mengambil hikmah secara positif dan tetap bersemangat untuk meraih impiannya.

AS juga tetap meningkatkan produktivitasnya dengan cara berjualan. Selain itu, AS pun dapat mengambil hikmah secara positif dari pengalaman kekerasan dalam pacaran yang dialaminya. Agar tetap menjadi pribadi yang resilien, AS memiliki harapan yang kuat dalam dirinya untuk meraih cita-cita.

Hal ini juga terlihat dari diri AP yang semakin produktif dalam bidng akademik. AP juga mampu

memaknai pengalaman kekerasan psikis secara positif dengan mengambil hikmah dari kejadian tersebut. Kekuatan yang membuat AP bangkit adalah harapan untuk dirinya agar bisa menjadi perempuan yang percaya diri dengan menerima bagaimanapun kondisi fisiknya saat ini.

Hal ini juga diungkapkan oleh keenam *significant other* dari ketiga partisipan yang mengatakan bahwa ada perubahan perilaku positif dari diri partisipan setelah mengalami pengalaman yang pahit selama pacaran. Sebagaimana yang diungkapkan oleh kedua *significant other* dari partisipan 1 yang mengungkapkan bahwa, MZ berani menceritakan masalah pribadinya kepada teman dekat, padahal sebelumnya berbagi kisah pribadinya. MZ juga semakin dekat dengan keluarga dan rajin untuk beribadah. Begitupun dengan pernyataan dari teman AS yang menurut mereka, AS terlihat gigih untuk berjualan dan menjadi mahasiswi berprestasi di kampusnya. Ibu dari AP juga mengutarakan bahwa anaknya semakin rajin dalam beribadah, lebih percaya diri, dan berani bercerita kepada orang tua.

Berdasarkan proses resiliensi yang dilakukan oleh ketiga partisipan tersebut adapun hal-hal yang membuat partisipan mampu berjuang dan bangkit dari permasalahan yang sedang dialami. Kemampuan tersebut didukung oleh tiga faktor yang bersumber dari dalam diri dan juga dukungan eksternal. Gorthberg (2003) menyatakan sumber resiliensi dalam diri seseorang diantaranya adalah dukungan eksternal, kekuatan dalam diri, dan kemampuan interpersonal serta penyelesaian masalah.

Ketiga partisipan memiliki dukungan eksternal yang baik dari pihak keluarga maupun teman yang dekat dengan mereka. Sumber selanjutnya adalah kekuatan dalam diri partisipan sebagaimana pada MZ memiliki kebanggaan tersendiri pada dirinya, AS memiliki sikap optimis untuk masa depan, dan AP memiliki kemampuan untuk memberikan afirmasi pada dirinya. Sumber resiliensi yang ketiga adalah adanya kemampuan interpersonal dan penyelesaian masalah yang dilakukan oleh ketiga partisipan.

PENUTUP

Simpulan

Kekerasan dalam pacaran merupakan tindakan untuk menyakiti, memaksa, menekan, dan bahkan melecehkan pasangan pada status berpacaran. Kekerasan dalam pacaran menimbulkan beberapa dampak negatif yang menimbulkan trauma pada diri korban. Dampak negatif yang dialami oleh para korban kekerasan dalam pacaran dapat diminimalisir dengan cara melakukan resiliensi. Resiliensi merupakan suatu proses yang dimiliki dan dilakukan oleh seseorang guna menangani

diri sendiri ketika mengalami suatu permasalahan atau kesulitan secara positif sesuai dengan keterampilan dan kemampuan yang dimiliki.

Penelitian ini menunjukkan proses resiliensi yang dialami oleh ketiga partisipan adalah dengan melalui fase stres, fase rekonstruksi dan penguatan diri, serta fase resiliensi. Hal yang dilakukan oleh ketiga partisipan selama melakukan proses resiliensi adalah dengan cara menceritakan pengalaman kekerasan yang dialami kepada orang terdekat yang dipercaya baik teman ataupun keluarga, beribadah untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, serta tetap melakukan kegiatan yang membuat diri tetap produktif.

Adapun hal-hal yang menjadi pendukung ketiga korban kekerasan dalam pacaran untuk menjalani proses resiliensi adalah adanya dukungan dari pihak keluarga atau teman dekat, kekuatan dalam diri untuk menerima dan optimis akan kehidupan di masa depan, dan memiliki kemampuan interpersonal serta penyelesaian masalah seperti bersikap asertif, memutuskan hubungan, dan menceritakan masalah ke orang yang dipercaya.

Saran

Kepada para partisipan disarankan untuk tetap melakukan produktivitas sesuai dengan keahlian masing-masing. Untuk perempuan korban kekerasan dalam hubungan pacaran di luar sana disarankan untuk tidak merasa takut apabila ingin mengakhiri hubungan. Apabila merasa kesulitan saat menghadapi trauma hendaknya meminta bantuan pada orang terdekat ataupun profesional yang dipercaya. Masyarakat disarankan untuk peduli pada sekitar bahwa diluar sana masih ada perempuan yang mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran dengan melihat secara objektif tanpa menyudutkan dari sisi agama. Para peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan studi pada aspek lain yang berkaitan dengan topik resiliensi perempuan korban kekerasan dalam hubungan pacara.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, N. C., & Hamidah. (2019). Learned Helplessness pada Wanita Dewasa Awal Korban Kekerasan dalam Pacaran yang Masih Bertahan dengan Pasangannya. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 36–42. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22018.36-42>
- Anderson, K. M., Renner, L. M., & Danis, F. S. (2012). Recovery: Resilience and Growth in the Aftermath of Domestic Violence. *Violence Against Women*, 18(11), 1279–1299. <https://doi.org/10.1177/1077801212470543>
- Astutik, D. P., & Syafiq, M. (2019). Perempuan

- Korban Dating Violence. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 1–13.
<http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/27300>
- Astutik, J., & Laksono, S. P. (2015). Kekerasan Gender dalam berpacaran di kalangan mahasiswa (studi kasus di Malang). *Jurnal Perempuan Dan Anak*, 1(1), 1–22.
<https://ejournal.umm.ac.id/index.php/JPA/article/view/2747>
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Jilid 2* (W. C. Kristiaji & R. Medya (eds.); Kesepuluh). Penerbit Erlangga.
- BPS. (2017). *Prevalensi Kekerasan terhadap Perempuan di Indonesia, Hasil SPHPN 2016*. bps.go.id.
<https://www.bps.go.id/pressrelease/2017/03/30/1375/satu-dari-tiga-perempuan-usia-15---64-tahun-pernah-mengalami-kekerasan-fisik-dan-atau-seksual-selama-hidupnya.html>
- Cresswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif dan Desain Riset: Memilih di antara Lima Pendekatan* (Ketiga). Pustaka Pelajar.
- Daeli, S. S. (2018). *Resiliensi Perempuan yang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran (Studi Kasus: Mahasiswa kos-kostan Kelurahan Padang Bulan Kota Medan)* [Universitas Sumatera Utara Medan].
<http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/5641>
- Evendi, I. (2018). Kekerasan dalam Berpacaran (Studi pada Siswa SMAN 4 Bombana). *Jurnal Neo Societal*, 3(2), 389–399.
<http://ojs.uho.ac.id/index.php/NeoSocietal/article/view/4026>
- Fajrina, D. D. (2012). Resiliensi pada Remaja Putri yang Mengalami Kehamilan tidak diinginkan Akibat Kekerasan Seksual. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 1(1), 55–62.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JPPP.011.08>
- Feldman, R. S. (2015). *Discovering the Life Span*. In *Pearson* (Fourth edi).
- Fuadi, M. A. (2011). Dinamika Psikologis Kekerasan Seksual: Sebuah Studi Fenomenologi. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), 191–208.
<http://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/article/view/1553>
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for Today*. Praeger.
- Hasmayni, B. (2015). Dampak Psikologi Dating Violence Remaja di SMA Tugama Medan. *Jurnal Diversita*, 1(1), 1–6.
<https://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/1080>
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar* (Pertama). Prenamedia Group.
- Kail, R. V., & Cavanaugh, J. C. (2015). Human Development: A Life-Span View. In *Cengage Learning* (7 E).
- Kurniawan, Y., & Noviza, N. (2017). Peningkatan Resiliensi pada Penyintas Kekerasan terhadap Perempuan Berbasis Terapi Kelompok Pendukung. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 125. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1968>
- Kusumaningtyas, A. D., Nurcholis, A., Dja'far, A. M., Muayati, A., SR, F., & Wenehen, L. (2015). *Seksualitas & Agama: Kesehatan Reproduksi dalam Perspektif Agama-Agama*. Penerbit PT Elex Media Komputindo.
- Labronici, L. M. (2012). *Resilience in Woman Victims of Domestic Violence: A Phenomenological View*. 21(3), 625–632.
- Mamik. (2015). *Metodologi Kualitatif*. Zifatma Publisher.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Revisi). Penerbit PT Remaja Rosdakarya.
- Mustafainah, A., Qibtiyah, A., Ridwan, A. I., Sandiata, B., Purbawati, C. Y., Madanih, D., Situmorang, D. F., Gito, E., & Intan, H. S. (2020). *Catatan Tahunan tentang Kekerasan Terhadap Perempuan*. Komnas Perempuan.
- Notosoedirdjo, M., & Latipun. (2016). *Kesehatan Mental: Konsep dan Penarapannya* (Ketiga). UMM Press.
- Permata Sari, I. (2018). Kekerasan dalam Hubungan Pacaran di Kalangan Mahasiswa: Studi Refleksi Pengalaman Perempuan. *Jurnal Dimensia*, 7(1), 64–85.
<https://journal.uny.ac.id/index.php/dimensia/article/view/21055>
- Pratiwi, A., & P, A. S. (2020). Gambaran Acceptance of Dating Violence Pada Dewasa Awal yang Menjadi Korban Kekerasan dalam Pacaran. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 9(2), 63–75.
- Prihatsanti, U., & Hendriani, W. (2018). Menggunakan Studi Kasus sebagai Metode Ilmiah dalam Psikologi. *Buletin Psikologi*, 26(2), 126–136.
<https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.38895>
- Purnomo, F. H., & Suryadi, B. (2017). the Effect of Attachment Style and Religiosity Toward Dating Violence Among Adolescent. *Jurnal Psikologi*, 22(2), 217–230.
- Putriana, A. (2018). Kecemasan Dan Strategi Coping Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Pacaran. *Psikoborneo*, 6(3), 453–461. <http://e->

- journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4663
- Rahayu, T. S., & Qodariah, S. (2019). Studi Deskriptif Mengenai Resiliensi pada Mahasiswa Korban Kekerasan dalam Pacaran di Komunitas X Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 5(1), 241–245. <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/14294>
- Reich, J. W., Zautra, A. J., & Hall, J. S. (2010). Handbook of adult resilience. In *The Guilford Press*. [https://cloudflare-ipfs.com/ipfs/bafykbzaceb55l3bmckasd6pyc26ydkejeybqlpgogyxswqfrgn5s5jzdzgny?filename=John W. Reich PhD%2C Alex J. Zautra PhD%2C John Stuart Hall PhD - Handbook of Adult Resilience %282010%29.pdf](https://cloudflare-ipfs.com/ipfs/bafykbzaceb55l3bmckasd6pyc26ydkejeybqlpgogyxswqfrgn5s5jzdzgny?filename=John%20W.%20Reich%20PhD%20Alex%20J.%20Zautra%20PhD%20John%20Stuart%20Hall%20Handbook%20of%20Adult%20Resilience%202010%29.pdf)
- Set, S. (2009). *Teen Dating Violence*. Penerbit Kanisius.
- Sisca, H., & Moningka, C. (2008). Resiliensi Perempuan Dewasa Muda yang Pernah Mengalami Kekerasan Seksual di Masa Kanak-Kanak. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 61–69.
- Solikhah, R., & Masykur, A. M. (2020). Atas Nama Cinta, Ku Rela Terluka. *Jurnal Empati*, 8(4), 52–62. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/26513>
- Wishesa, A. I., & Suprati, V. (2014). Dinamika Emosi Remaja Perempuan yang sedang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 3(3), 159–163. <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/jppp50ac731749full.pdf>
- Wolfe, D. A., & Temple, J. R. (2018). Adolescent dating violence: Theory, research, and prevention. In *Elsevier*. <https://doi.org/10.1016/C2016-0-01996-4>
- Yin, R. K. (2014). *Studi Kasus Desain dan Metode*. PT Raja Grafindo.