

Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Memiliki Pengalaman Kekerasan Dalam Pacaran

Psychological Well-Being Of Early Adult Women Who Have Experience Of Dating Violence

Fatihatur Rohmah

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: fatihatur.19191@mhs.unesa.ac.id

Yohana Wuri Satwika

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: yohanasatwika@unesa.ac.id

Abstrak

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu kemampuan individu dalam mencapai segala potensi dan kebutuhan dalam kehidupan untuk menjadi individu yang sejahtera baik secara fisik maupun psikologisnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal yang memiliki pengalaman kekerasan dalam pacaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur dan dianalisa menggunakan Coding. Teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian yaitu *member checking* dan triangulasi data. Penelitian ini menggunakan tiga korban kekerasan dalam pacaran dengan latar belakang yang berbeda-beda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gambaran kesejahteraan psikologis setiap subjek berbeda-beda. Pada subjek pertama menunjukkan hasil yang baik pada beberapa dimensi yaitu hubungan positif dengan orang lain, pengembangan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, serta tujuan hidup. Pada subjek kedua menunjukkan hasil yang baik pada beberapa dimensi yaitu otonomi dan pengembangan diri sedangkan dimensi lainnya masuk dalam tahap proses pencapaian. Sedangkan pada subjek ketiga menunjukkan hasil yang baik pada semua dimensi kesejahteraan psikologis.

Kata kunci : Kesejahteraan Psikologis, Dewasa Awal, Kekerasan Dalam Pacaran

Abstract

Psychological well-being or psychological well-being is an individual's ability to achieve all the potential and needs in life to become a prosperous individual both physically and psychologically. This study aims to find out how the description of psychological well-being in early adult women who have experienced dating violence. This research uses a qualitative approach with a case study method. Data collection techniques in this study used semi-structured interviews and were analyzed using Coding. The data validity techniques used in the research are member checking and data triangulation. This study uses three victims of dating violence with different backgrounds. The results of this study indicate that the description of the psychological well-being of each subject is different. The first subject shows good results on several dimensions, namely positive relationships with other people, self-development, autonomy, environmental mastery, and life goals. The second subject shows good results on several dimensions, namely autonomy and self-development, while the other dimensions are in the achievement process stage. Meanwhile, the third subject showed good results on all dimensions of psychological well-being.

Key word : *Psychological Well-Being, Early Adulthood, Dating Violence*

Article History	 
<i>Submitted : 10-07-23</i>	
<i>Final Revised : 10-07-23</i>	
<i>Accepted : 10-07-23</i>	<p><i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Setiap manusia diharapkan mampu melewati masa perkembangannya dari tahap ke tahap dengan baik agar individu tidak memiliki hambatan pada tahap perkembangan selanjutnya. Pada tahap perkembangan dewasa awal, individu mulai mencapai puncak perkembangannya. Individu pada tahap ini berusaha untuk dapat hidup mandiri secara fisik maupun psikis, mulai mencari pasangan yang ideal, mengembangkan karir untuk mencapai ekonomi yang stabil, membangun rumah tangga serta memiliki tempat tinggal sendiri (Alwisol, 2009). Pada masa dewasa awal, individu mulai mencari pasangan ideal yang sesuai dengan kriterianya untuk dapat melanjutkan ke hubungan yang lebih serius.

Pacaran atau *Dating Violence* merupakan suatu hubungan yang dijalani oleh seorang laki-laki dan perempuan yang memiliki kedudukan istimewa sehingga memiliki keterikatan satu sama lain (Katz & Arias, 1999). Dalam hubungan pacaran, individu mampu merasakan perasaan cinta dan kasih sayang, dihormati sebagai pasangan, menjadi teman bercerita maupun tempat berkeluh kesah, bahkan hingga membuat individu memiliki rasa memiliki antara satu sama lain karena banyak melewati segala hal secara bersama-sama. Idealnya, hubungan pacaran mampu menumbuhkan perasaan bahagia bagi setiap pasangannya. Perasaan bahagia yang dirasakan oleh pasangan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis suatu individu sehingga individu mampu untuk terus berkembang dengan lebih baik (Devy & Sugiasih, 2018). Namun dalam menjalani suatu hubungan dengan lawan jenis atau yang biasa disebut dengan pacaran, tidak luput dengan suatu permasalahan atau konflik yang terjadi. Konflik yang muncul dapat disebabkan oleh banyak hal, seperti adanya perbedaan pendapat, ketidaksesuaian antara harapan dengan realita, kecemburuan, maupun kesalahan persepsi antar individu. Setiap individu memiliki cara khas nya tersendiri dalam menghadapi konflik atau permasalahan yang dihadapi (Hapsari, et al., 2022). Tidak sedikit individu yang menghadapi konflik dengan tindak kekerasan. Hal ini dibuktikan dengan tingginya angka kekerasan dari tahun ke tahun. Bahkan kasus kekerasan dalam pacaran yang terjadi di Indonesia mencapai peringkat tertinggi setelah kasus kekerasan dalam rumah tangga atau KDRT (Hapsari, et al., 2022).

Jenis kekerasan yang terjadi bermacam-macam, salah satunya yaitu kekerasan dalam pacaran (*Dating Violence*). Kekerasan dalam pacaran merupakan salah satu kekerasan yang dilakukan dengan sengaja (Taquette & Monteiro, 2019). Beberapa penelitian menunjukkan adanya dampak terbesar dari kekerasan dalam pacaran meliputi depresi, kecemasan, penyalahgunaan obat-obatan terlarang dan alkohol, hingga upaya untuk bunuh diri (Taquette & Monteiro, 2019). Secara umum, kekerasan yang terjadi meliputi kekerasan fisik, kekerasan psikis (emosional), kekerasan verbal, dan kekerasan seksual. Kekerasan fisik dapat berupa memukul, menendang, mendorong, menampar, dan aktivitas lainnya yang mampu menyebabkan luka maupun bekas memar pada tubuh korban. Kekerasan psikis (emosional)

dapat berupa adanya sikap posesif yang berlebihan, merendahkan, mengintimidasi, melakukan pengabaian, dan aktivitas lainnya yang mampu menyakiti perasaan pasangan. Kekerasan verbal berupa mengumpat, mengucapkan kata-kata kotor, mengancam, hingga menghina. Kekerasan seksual berupa perbuatan yang melecehkan dan pemaksaan terhadap korban untuk melakukan hubungan seksual. Selain itu, kontrol yang berlebih juga termasuk ke dalam kategori kekerasan dalam pacaran (Haglund, et al., 2019). Kontrol berlebih terhadap pasangan mengakibatkan terjadinya kekerasan yang terjadi antar laki-laki dan perempuan. Hal ini dapat terjadi dikarenakan kontrol pada laki-laki lebih besar daripada perempuan (Sari, 2018). Kontrol dan pengendalian inilah yang kemudian membentuk suatu pola ketergantungan dan kekuasaan terhadap perempuan. Semakin besar pola ketergantungan yang dimiliki oleh perempuan, akan menjadi sebuah peluang bagi laki-laki untuk dapat mengontrol, mengendalikan, hingga melakukan tindak kekerasan terhadap perempuan. Dan tidak sedikit perempuan yang memilih untuk mempertahankan hubungan pacarannya walaupun korban memiliki pilihan untuk mengakhiri hubungannya (Sari, 2018).

Korban dalam kasus kekerasan ini sebagian besar dialami oleh perempuan. Hal ini dibuktikan berdasarkan data yang diperoleh dari Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (2023), korban kekerasan pada perempuan mencapai angka 3.307, sedangkan korban jumlah korban kekerasan pada laki-laki mencapai angka 617 orang terhitung dari tanggal 1 Januari hingga bulan Februari 2023. Pada tahun 2016, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2018) melakukan kerja sama dengan Badan Pusat Statistik (BPS). Dalam hasil survei tersebut, diketahui bahwa 33,4% perempuan telah mengalami kekerasan fisik maupun kekerasan seksual, dengan presentase sebanyak 18,1% korban kekerasan fisik dan 24,2% korban kekerasan seksual. Kekerasan ini terjadi pada perempuan dengan rentang usia 15-64 tahun. Pada tahun 2019, angka kekerasan terhadap perempuan mencapai 406.178 kasus. Dan pada tahun 2020 mengalami kenaikan sebesar 6% sehingga mencapai 431.471 kasus (Komisi Nasional Perempuan, 2020).

Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* didefinisikan sebagai suatu pencapaian atau proses individu melalui enam dimensi dalam kehidupan, yaitu mampu menerima kelebihan maupun kekurangan dalam diri, mampu membangun hubungan yang positif dengan orang lain, hidup mandiri, melakukan pengembangan diri, dapat menguasai lingkungan sekitar, serta memiliki tujuan hidup (Ryff, 1989). Menurut Ryff (1989), dalam dimensi membangun hubungan dengan orang lain, perempuan memiliki tingkat kemampuan yang lebih tinggi karena perempuan mampu berinteraksi dengan baik terhadap lingkungan dibandingkan dengan laki-laki. Ryff mengembangkan teori *psychological well-being* berdasarkan pengalaman selama masa hidupnya. Ryff menyatakan bahwa kehidupan yang baik merupakan suatu kehidupan yang memiliki suatu fungsi psikologi positif yang memiliki bentuk kebahagiaan dan tidak memiliki penyakit psikologis (Dierendonck, et al., 2008). Huppert, et al., (2005) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai suatu proses kehidupan individu yang berkelanjutan, dimana individu mampu untuk terus tumbuh dan berkembang serta mengembangkan potensi yang dimiliki walaupun dihadapkan dengan berbagai rintangan kehidupan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Verizka & Kertamuda (2020) mengenai kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal yang memiliki pengalaman kekerasan emosional menghasilkan bahwa ketiga subjek dalam penelitian tersebut mampu mencapai beberapa dimensi kesejahteraan psikologis yaitu mampu membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, dan pengembangan diri. Namun tiga dimensi lainnya yaitu penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan otonomi belum terpenuhi dan masih dalam tahap proses pencapaian. Subjek berusaha untuk dapat menerima dirinya agar mampu mengendalikan emosi akibat pengalaman kekerasan yang dialaminya.

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan terkait kekerasan ini masih banyak terjadi sehingga sangat penting untuk dapat dikaji lebih mendalam agar dapat mengurangi tingginya angka kekerasan dari tahun ke tahun, khususnya untuk korban kekerasan terhadap perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal yang memiliki pengalaman kekerasan dalam pacaran dan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis serta dampak yang ditimbulkan dari kekerasan dalam pacaran.

Metode

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif banyak digunakan dalam beberapa penelitian karena metode ini dapat dengan mudah dipahami dan mampu memberikan arahan terhadap suatu tindakan (Subadi, 2006). Metode ini bertujuan untuk memahami realitas sosial secara menyeluruh dan apa adanya. Metode penelitian kualitatif berfokus terhadap suatu fenomena atau peristiwa yang terjadi (Sarosa, 2021). Peneliti menggunakan studi kasus karena metode ini merupakan salah satu jenis pendekatan dalam metode kualitatif yang menjelaskan suatu kasus tertentu dalam sebuah *setting* kehidupan yang nyata secara lebih terperinci dan mendalam (Creswell, 2015).

Partisipan

Penelitian ini menggunakan 3 partisipan yang merupakan korban kekerasan dalam pacaran. Partisipan pada penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria partisipan dalam penelitian ini yaitu perempuan dewasa awal yang berusia 18-25 tahun, berstatus sebagai mahasiswa, dan memiliki pengalaman kekerasan dalam pacaran maksimal satu tahun. Dalam penelitian ini juga menggunakan *significant other* untuk dapat menambah dan memperkuat pernyataan partisipan.

Tabel 1. Identitas Partisipan

Nama	Usia	Status	Jenis kekerasan
WH	22 tahun	Mahasiswa	Psikologis
MF	21 tahun	Mahasiswa	Fisik dan psikologis
RA	23 tahun	Mahasiswa	Fisik dan pembatasan aktivitas

Pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah metode wawancara. Dalam hal ini, peneliti memilih jenis metode wawancara semi-terstruktur karena metode ini mampu menggali permasalahan yang dialami subjek secara lebih rinci dan mendalam dengan menggunakan instrumen atau pedoman wawancara yang telah disiapkan sebelum memulai wawancara dengan subjek penelitian. Wawancara yang dilakukan peneliti bersifat wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan subjek penelitian karena peneliti ingin memperoleh data yang nyata dan mampu dipertanggungjawabkan kebenarannya (Sugiyono, 2013).

Analisis data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *coding*. Hasil utama dari analisis data ini berupa pengkodean (kode). *Coding* berfungsi untuk memudahkan peneliti dalam meringkas suatu analisis dan pengelolaan sebagai data kualitatif. Langkah awal dalam melakukan proses pengkodean (*coding*) adalah dengan membuat kode terbuka (*open coding*) yang bertujuan untuk menganalisis sebuah data ke dalam bentuk tekstual dan membuat tabel

yang sesuai. Kode terbuka bersifat deskriptif, mencakup identitas dan kategori terhadap fenomena yang diteliti (Sarosa, 2021).

Hasil

Berdasarkan olah data yang dilakukan oleh peneliti, penelitian ini menggunakan tiga tema utama yaitu gambaran kesejahteraan psikologis, faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, dan dampak yang ditimbulkan dari adanya kekerasan.

Tema 1 : Gambaran Kesejahteraan Psikologis

Ketiga partisipan mengalami kekerasan dalam pacaran untuk yang pertama kalinya. Tentunya bukan hal yang mudah untuk dilalui oleh masing-masing partisipan bahkan mampu berpengaruh terhadap kegiatan sehari-hari partisipan.

Penerimaan Diri

Penerimaan diri pada partisipan yang memiliki pengalaman kekerasan dalam pacaran berkaitan dengan respon partisipan saat pertama kali mendapatkan kekerasan, mampu menerima kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, serta pandangan terhadap diri sendiri.

Waktu itu aku malah nyalahin diri sendiri loh. Waktu itu aku mikir kalau ternyata dia marah itu karena memang aku yang salah, aku yang bandel. (R1-W1, 14 Mei 2023)

Nangis doang. Saya juga nyepam ke dia, kayak nelfonin terus makanya dia itu ngerasa terganggu. (R2-W1, 26 Mei 2023)

Nangis, takut apalagi waktu dia nguntit itu saya juga minta tolong ke teman saya untuk bantuin saya dan itupun dia masih ngikutin di belakang mbak sampai ke rumah. (R3-W1, 01 Juni 2023)

Respon partisipan saat pertama kali mendapatkan kekerasan cenderung sama. Partisipan merasakan perasaan sedih, takut dan kecewa saat mendapatkan kekerasan Namun pada partisipan pertama, partisipan justru menyalahkan dirinya sendiri karena merasa bahwa kekerasan tersebut terjadi akibat kesalahannya.

Otonomi

Dalam aspek otonomi berkaitan dengan pengambilan keputusan dan bagaimana partisipan bertahan apabila mendapatkan tekanan sosial dari lingkungan sekitarnya.

[...] Terus udah akhirnya aku telfon dia, aku minta selesai karena aku berfikir juga kalau aku bisa tanpa dia ya kan. (R1-W1, 14 Mei 2023)

Ga ada. Kalau yang nyaranin putus ga ada. Itu pilihannya saya sendiri. (R2-W1, 26 Mei 2023)

Kalau keputusannya baik ya tak ambil. Saya masih liat-liat dulu sih mbak baru mengambil keputusan. (R3-W1, 01 Juni 2023)

Berdasarkan pernyataan partisipan di atas, pengambilan keputusan dari ketiga partisipan memiliki persamaan. Dimana ketiga partisipan ini mampu untuk mengambil keputusannya sendiri.

[...] Dipikir aku cinlok itu sih. Tapi udah biarin aku ga yang terlalu mikirin. (R1-W1, 14 Mei 2023)

Ada sih. Saya tuh sempet dibilang ngambil cowoknya orang padahal kan saya jadiannya sama dia setelah putus. Tapi emang mungkin dia itu belum selesai kan kak sama masa lalunya, jadi istilahnya kayak ngambil gitu. Tapi saya nerima soalnya saya juga salah gitu, saya tau kalau keadannya kayak gitu tapi saya berani masuk gitu kan. (R2-W1, 26 Mei 2023)

Oh ngga sih mbak, biasa aja karena saya *move on* nya itu lewat jalur *ill-feel* jadinya tuh ngelewatin hari-hari setelah udah putus itu biasa aja gitu. (R3-W1, 01 Juni 2023)

Berdasarkan pernyataan di atas, partisipan yang memiliki pengalaman kekerasan dalam pacaran memperoleh adanya diskriminasi dari lingkungan sekitar sehingga dituntut agar dapat bertahan dari adanya tekanan sosial.

Hubungan Positif dengan Orang Lain

Pengalaman kekerasan yang terjadi pada partisipan membentuk suatu perubahan yang berbeda pada setiap partisipan. Hal ini berkaitan dengan interaksi partisipan dengan lingkungan terdekatnya maupun dengan orang lain.

Kalau sekarang tuh aku lebih bebas tapi tetep terpantau. Terus lebih dekat sama orang tua karena aku udah ga punya pacar dan ga mikirin cowok, jadi apapun aku selalu cerita ke mama. Terus juga aku lebih sering cerita ke mama daripada ke temen. (R1-W1, 14 Mei 2023)

Iya di kamar. Interaksi kurang lah pokoknya sama keluarga. (R2-W1, 26 Mei 2023)

Lebih di rangkul sih, lebih kayak ditenangin gitu, terus kayak disuruh jangan pernah hubungin orang itu lagi. (R3-W1, 01 Juni 2023)

Berdasarkan pernyataan partisipan pertama dan ketiga, pengalaman kekerasan yang dialami oleh partisipan menjadikan hubungan partisipan dengan orang tua menjadi semakin dekat karena keluarga terus memberikan nasihat dan motivasi terhadap partisipan khususnya terkait membangun hubungan pacaran dengan orang lain.

[...] Dulu aku terpuruk, dulu aku takut sama dia, dulu aku takut sama orang, dulu aku takut bersosialisasi, sekarang kalau bersosialisasi aku bisa, nongkrong sama kegiatan sana-sini gitu. Pokoknya udah terbuka lah sekarang. (R1-W1, 14 Mei 2023)

Kalau sama temen mungkin karena saya orangnya *bad mood*-an jadi agak ngurangi interaksi gitu. (R2-W1, 26 Mei 2023)

[...] Saya juga mudah bergaul. (R3-W1, 01 Juni 2023)

Berdasarkan pada pernyataan partisipan di atas, partisipan merasa bahwa terdapat perubahan sebelum dan setelah partisipan memutuskan untuk mengakhiri hubungannya. Partisipan kedua mengurangi interaksinya dengan orang lain, bahkan sulit untuk membangun relasi apabila dengan orang yang baru dikenal dikarenakan pengalaman kekerasan yang dialami membuat emosinya menjadi tidak stabil. Berbeda dengan kedua subjek lainnya, setelah mengakhiri hubungannya partisipan semakin mendapatkan banyak relasi dan dapat bersosialisasi dengan siapapun.

Penguasaan Lingkungan

Partisipan diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungannya serta dapat melakukan aktivitas sehari-hari tanpa adanya hambatan.

Sekarang seneng terus sih. Kayak magang itu aku seneng karena udah lupa kan. Pokoknya aku ga seneng kesepian, aku mau aktivitas apa aja, mau diajak kemana aja itu aku seneng karena aku ga mau diam diri di kos gitu. (R1-W1, 14 Mei 2023)

Belum ngerasa lebih produktif kalau sekarang, soalnya kan masih kayak proses penyembuhan lah. (R2-W1, 26 Mei 2023)

Sama sih mbak. Sama-sama produktif, sama kayak dulu. (R3-W1, 01 Juni 2023)

Berdasarkan pada pernyataan partisipan di atas, partisipan mampu melakukan aktivitas sehari-hari nya. Namun pada partisipan kedua, partisipan masih belum merasa bahwa dirinya lebih produktif sehingga masih terus berusaha agar dapat kembali produktif seperti sebelum partisipan membangun hubungan.

Pengembangan Diri

Setelah memutuskan untuk mengakhiri hubungan, partisipan dihadapkan dengan berbagai permasalahan seperti emosi yang tidak stabil, cemas, hingga merasakan kesepian. Oleh karena itu, partisipan diharapkan mampu melakukan pencapaian-pencapaian positif dengan menggali potensi yang dimiliki agar tidak terus terpuruk dengan pengalaman yang dialami. Dalam proses pengembangan diri, partisipan juga memerlukan adanya dukungan maupun motivasi dari lingkungan terdekatnya seperti keluarga maupun teman.

Ada. Aku lebih bisa berpendapat, bisa bersosialisasi. Dulu kan aku selalu mendem pendapat aku kan karena aku takut, sekarang aku bisa keluarin semuanya walaupun salah atau bener. Intinya aku berpendapat dulu aja entah itu diterima atau ngga. (R1-W1, 14 Mei 2023)

Ada. Kayak ngerasa lebih tenang, *mood* lebih baik, terus biasanya kalau kuliah ga pernah fokus tapi sekarang bisa fokus malah pengen aktif di kelas gitu. (R2-W1, 26 Mei 2023)

[...] lebih tenang karena sebelumnya kan kayak tersiksa tuh. Jadi mungkin kata-kata lebih tenang udah cukup menggambarkan semuanya. Kalau untuk dunia pendidikan sih saya lebih menyerap pelajaran di kuliah sini terus juga ga ada gangguan, udah bisa meminimalkan masalah. Jadi kalau ada masalah langsung diselesaikan saat itu juga dan diomongin baik-baik biar ga mengganggu pikiran juga. (R3-W1, 01 Juni 2023)

Berdasarkan pada pernyataan partisipan di atas, partisipan mampu melakukan pencapaian-pencapaian positif setelah ketiga partisipan mengakhiri hubungannya. Partisipan merasa bahwa dirinya menjadi lebih tenang, bebas dalam bersosialisasi, dan dapat fokus terhadap pendidikan yang sedang di tempuh.

Pokoknya motivasi aku tuh, aku pengen jadi orang yang sukses gitu. Itu kata-kata mama aku sih, terus aku jadiin patokan. Pokoknya kamu tuh mikirnya sukses aja dulu, kalau kamu sukses siapa sih yang ga mau gitu. (R1-W1, 14 Mei 2023)

Motivasi terbesar ya dari orang tua saya. (R2-W1, 26 Mei 2023)

Ada, dari orang tua saya. Orang tua saya bilang kalau saya kuliah sampai S1 ga bakal ada yang berani ngingjek-ningjek saya. Kalau bisa lulus kuliah itu kerja biar kalau ada apa-apa itu bisa sendiri dan bisa melakukan apapun. (R3-W1, 01 Juni 2023)

Pencapaian-pencapaian yang telah dirasakan oleh ketiga partisipan tentunya tidak luput dari dukungan maupun dorongan dari orang terdekat seperti keluarga. Berdasarkan pernyataan partisipan di atas, partisipan mendapatkan dukungan dari orang tua sehingga menjadikan

dukungan tersebut sebagai motivasi agar agar dapat kembali bangkit dari pengalaman kekerasan yang dialami.

Tujuan Hidup

Setelah melewati pengalaman kekerasan yang dialami, partisipan diharapkan memiliki tujuan hidup terhadap masa depan. Hal ini berkaitan dengan pandangan partisipan terhadap masa depannya serta harapan-harapan yang dimiliki.

Saat ini aku masih ga mikir, aku mikirnya lebih ke gimana caranya sukses, kuliah yang bener. Kalau untuk harapan pasangan masih ga ada sih, ga ada sama sekali. (R1-W1, 14 Mei 2023)

Belum ada pandangan kalau masa depan. Soalnya sekarang itu masih mencari jati diri. Masih bingung nanti mau kayak gimana. (R2-W1, 26 Mei 2023)

Kuliah yang bener. Saya sempat ga mau pacaran dulu sih ya sebelum lulus. (R3-W1, 01 Juni 2023)

Berdasarkan pernyataan partisipan di atas, partisipan dapat menentukan hal-hal apa saja yang akan menjadi prioritasnya di masa yang akan datang. Oleh karena itu, diperlukan adanya perubahan-perubahan untuk dapat mencapai tujuan hidup yang diinginkan.

Tema 2 : Dukungan Sosial

Dalam melewati masa-masa setelah mendapatkan kekerasan, individu memerlukan adanya dorongan atau dukungan dari orang-orang di lingkungan sekitarnya. Dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekatnya mampu membangkitkan semangat untuk membantu individu dalam mencapai perubahan-perubahan yang diinginkan.

[...] Terus mama aku tuh ngedukung aku dengan bilang kalau aku tuh ga dapet cowok kayak dia, aku tuh ga bisa belajar kayak sekarang, ga bisa tau kalau ternyata cowok itu ada karakter yang seperti itu. Jadi aku ga bisa belajar hal itu. Jadi sampai detik ini mama aku selalu *support* aku. Pas mama tau aku masih ga bisa buka hati lagi, dia bilang gapapa, fokus kuliahnya dulu nanti kalau kamu sukses pasti ada yang mau kok, pasti ada yang bersyukur sama kamu. (R1-W1, 14 Mei 2023)

Nasihat doang sih kak sebenarnya. Ayah saya nyuruh untuk dijauhin aja, jangan diladenin lagi, nomernya di *block* gitu, terus di nasehatin pokoknya. (R2-W1, 26 Mei 2023)

Lebih di rangkul sih, lebih kayak ditenangin gitu, terus kayak disuruh jangan pernah hubungin orang itu lagi. (R3-W1, 01 Juni 2023)

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan, korban kekerasan membutuhkan adanya dukungan dari lingkungan terdekatnya agar dapat mencapai kondisi kesejahteraan psikologis yang diinginkan. Oleh karena itu, perlu adanya dukungan dari orang tua, kerabat, maupun teman untuk dapat membantu mengatasi permasalahan yang diakibatkan oleh kekerasan.

Tema 3 : Dampak Akibat Kekerasan

Individu yang memiliki pengalaman kekerasan mengalami suatu dampak yang ditimbulkan dari adanya pengalaman kekerasan tersebut.

Aku jadi ga percaya laki-laki yang diawalnya manis banget. Sampai sekarang pun aku ga percaya sama laki-laki malah. (R1-W1, 14 Mei 2023)

Ada. Dampaknya ya ke orang sekitarnya saya. Soalnya saya *bad mood*-an gitu loh. Di kos ini kadang diam gitu, nge *bad mood*-in temen kos saya, temen yang jaga toko saya juga. Saya juga sering kepikiran gitu, kepikiran berlebihan gitu. Sebenarnya saya ga ada riwayat sesak nafas, tapi semenjak saya kepikiran itu saya sesak nafas. Sampai bapak saya ngerti kalau saya mungkin ada masalah psikologis karena kepikiran berlebihan makanya sering sesak nafas. (R2-W1, 26 Mei 2023)

Dampaknya pasti trauma karena laki-laki dan ga mau terlalu cepat jatuh cinta lagi. (R3-W1, 01 Juni 2023)

Berdasarkan pernyataan ketiga partisipan di atas, terdapat perubahan atau permasalahan yang dihadapi oleh partisipan setelah mengalami pengalaman kekerasan. Pernyataan partisipan di atas menjelaskan bahwa adanya perubahan terkait kondisi emosional partisipan yang menyebabkan partisipan mengurangi interaksi dengan orang lain. Selain itu, munculnya rasa takut, trauma, dan kehilangan kepercayaan terhadap laki-laki sehingga sulit untuk membangun hubungan kembali dengan orang lain.

Pembahasan

Fenomena kekerasan dalam pacaran masih sering terjadi pada kalangan remaja hingga dewasa. Hal ini dibuktikan oleh semakin meningkatnya angka korban kekerasan dalam pacaran. Dampak yang ditimbulkan dari adanya kekerasan tersebut bermacam-macam dan tentunya mampu mempengaruhi beberapa aspek kesejahteraan psikologis korban. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Verizka & Kertamuda (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat beberapa dimensi yang tergolong baik, namun terdapat beberapa dimensi yang masih belum tercapai seperti penerimaan diri, otonomi, dan penguasaan lingkungan. Pada masa dewasa awal, individu diharapkan matang secara fisik, emosional maupun psikisnya sehingga individu tersebut mampu mencapai kewajiban maupun kebutuhan untuk menjalani kehidupannya (Trianto, et al., 2020). Pada penelitian Trianto, et al., (2020) mengungkapkan bahwa ketercapaian dari kesejahteraan psikologis individu dapat dilihat dari perkembangan suatu individu tersebut. Selaras dengan penelitian Huppert, et al., (2005) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan sebuah proses kehidupan individu yang terus berkelanjutan, dimana individu mampu untuk mengembangkan diri maupun potensi yang dimiliki walaupun dihadapkan dengan berbagai rintangan kehidupan.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti, ketiga subjek mendapatkan pengalaman kekerasan pertama kali dari pasangan mereka. Subjek M mendapatkan kekerasan pertama kali saat berusia 20 tahun, subjek W mendapatkan kekerasan pertama kali saat berusia 21 tahun, sedangkan subjek A mendapatkan kekerasan pertama kali saat berusia 21 tahun. Hal tersebut bukanlah hal yang mudah untuk dilewati bagi ketiga subjek. Ketiga subjek tentunya membutuhkan waktu untuk dapat memulihkan kembali trauma yang dialami saat mendapatkan kekerasan tersebut. Perasaan mereka saat pertama kali mendapatkan kekerasan yaitu sedih, takut, menyalahkan diri sendiri, merasa bahwa dirinya lemah, hingga merasa *insecure*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2018) yang menunjukkan bahwa penyebab kekerasan yang terjadi pada perempuan akibat dari adanya kontrol diri dan pengendalian laki-laki yang lebih besar dibandingkan perempuan sehingga muncul keinginan untuk mengontrol hingga melakukan tindak kekerasan terhadap perempuan.

Gambaran kesejahteraan psikologis subjek

Seiring dengan berjalannya waktu, subjek mampu menerima pengalaman kekerasan yang terjadi. Namun pengalaman kekerasan tersebut meninggalkan trauma pada ketiga subjek. Pada subjek M dan W, pengalaman kekerasan membuat mereka susah untuk dapat membuka hati kembali dan juga kehilangan kepercayaan terhadap laki-laki. Berbeda dengan subjek A, setelah satu tahun mengakhiri hubungan, ia dapat membangun hubungan kembali dengan orang lain. Walaupun sebelumnya juga sempat merasa trauma dan takut terhadap laki-laki.

Pada dimensi membangun hubungan dengan orang lain, subjek diharapkan mampu membangun interaksi dengan orang-orang di lingkungan terdekat maupun dengan orang baru. Namun pada subjek W, kekerasan yang dialami justru membuat dirinya tertutup dengan lingkungannya, menjadi lebih pendiam, dan susah untuk membangun interaksi terutama dengan orang baru. Beda halnya dengan subjek M dan subjek A, mereka mampu membangun interaksi dengan orang lain, bahkan hubungan dengan keluarga dan teman-teman menjadi semakin akrab walaupun masih merasa takut untuk membangun hubungan kembali dengan orang lain. Ketiga subjek mampu dalam melakukan aktivitas sehari-harinya. Hal ini dibuktikan oleh keinginan dari ketiga subjek untuk terus meningkatkan *value* dan melakukan hal-hal yang produktif.

Hasil penelitian di atas juga menunjukkan bahwa ketiga subjek mampu mengambil keputusan sendiri serta mampu bertahan dari adanya suatu tekanan sosial. Hal ini dibuktikan dengan keputusan dari ketiga subjek yang mampu mengakhiri hubungannya yang tidak sehat dan berakhir dengan adanya kekerasan dalam pacaran (*dating violence*). Selanjutnya pada subjek M dan subjek W mendapatkan cibiran atau diskriminasi dari orang-orang sekitar, namun kedua subjek dapat menerimanya dan hal tersebut dirasa tidak mengganggu pikiran subjek. Sedangkan subjek A tidak pernah mendapatkan cibiran maupun diskriminasi dari lingkungan sekitar.

Selanjutnya dalam dimensi tujuan hidup. Ryff (2014) menyatakan bahwa dalam dimensi ini mampu menanamkan suatu keyakinan pada diri individu agar individu mengerti akan tujuan hidupnya. Ketiga subjek memiliki kemauan untuk menjadi pribadi yang lebih baik. Tanggapan subjek M dengan subjek A terkait pandangan terhadap masa depan hampir sama. Subjek M berkeinginan untuk sukses saat lulus kuliah dan berusaha untuk melakukan hal-hal yang produktif. Sedangkan pada subjek A berusaha untuk meningkatkan *value* agar dirinya tidak diinjak-injak kembali oleh orang lain. Berbeda dengan subjek W, ia merasa bahwa dirinya masih sedang mencari jati diri dan masih merasa bingung terhadap pandangan masa depan. Subjek W hanya ingin mewujudkan harapan kedua orang tuanya karena sejak kecil ia hidup dengan arahan dari kedua orang tuanya. Namun di sisi lain subjek W ingin melanjutkan pendidikan S2 setelah lulus kuliah, namun ia memilih untuk mewujudkan harapan kedua orang tuanya.

Sedangkan dalam dimensi pengembangan diri, individu yang memiliki pengembangan diri yang baik mampu mengembangkan segala potensinya agar mampu untuk tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensi yang dimiliki (Ryff, 2014). Berdasarkan hasil wawancara, ketiga subjek mampu mengembangkan dirinya dengan baik. Pada subjek M, ia merasa bahwa dirinya telah dapat mengungkapkan pendapat, dapat bersosialisasi dengan baik, merasa lebih bahagia, dan lebih bebas. Sedangkan pada subjek W, ia merasa bahwa dirinya menjadi lebih tenang, emosi menjadi lebih stabil, dan mulai dapat fokus saat kuliah. Pada subjek A, ia merasa bahwa dirinya menjadi lebih tenang, lebih bebas karena sebelumnya merasa tersiksa, dan dapat lebih fokus menyerap pelajaran saat kuliah.

Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis

Gambaran kesejahteraan psikologis dari ketiga subjek menunjukkan hasil yang berbeda-beda. Munculnya gambaran kesejahteraan psikologis yang berbeda dari setiap subjek dipengaruhi oleh faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis setiap subjek. Ryff (2014) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mampu mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga subjek, faktor yang sangat mempengaruhi kesejahteraan psikologis subjek yaitu faktor dukungan sosial. Faktor dukungan sosial merupakan suatu bentuk keterlibatan orang lain dalam memberikan suatu perhatian, rasa aman dan nyaman, maupun motivasi. Dalam hal ini, ketiga subjek mendapatkan dukungan dari keluarga maupun teman terdekatnya. Pada subjek M, nasihat serta dukungan yang diberikan ibunya dijadikan sebagai motivasi hingga saat ini. Sedangkan pada subjek W mendapatkan nasihat dan dukungan dari ayahnya dan ia jadikan motivasi saat ia mengingat masa lalunya. Dan pada subjek A, kedua orang tua nya saling memberikan dukungan bahkan sejak mereka mengetahui bahwa subjek mengalami kekerasan dalam pacaran. Berdasarkan ungkapan dari ketiga subjek tersebut, dukungan yang diberikan sangat mempengaruhi proses mereka dalam penerimaan serta pencapaian mereka dan mampu membuat mereka untuk bangkit kembali dari pengalaman kekerasan yang terjadi. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani & Nurwati (2022) menyatakan bahwa peran dan keberadaan keluarga dapat memberikan rasa aman dan nyaman sehingga mampu membantu anak yang mengalami korban kekerasan untuk dapat memulihkan ingatan dan trauma korban setelah mendapatkan kekerasan. Selain itu, dukungan dari keluarga (khususnya orang tua) sangat penting dilakukan karena memiliki ikatan yang erat dengan korban (Ramadhani & Nurwati, 2022).

Dampak yang ditimbulkan akibat kekerasan

Pengalaman kekerasan yang dialami oleh ketiga subjek juga menimbulkan beberapa dampak yang dirasakan oleh subjek. Dampak yang ditimbulkan dari ketiga subjek pun berbeda-beda. Pada subjek M, dampak yang ditimbulkan adalah dampak fisik dan psikologis. Dampak fisik yang dirasakan oleh subjek berupa memar dan munculnya benjolan akibat kekerasan fisik yang dialami, sedangkan dampak psikologis yang dirasakan hingga saat ini oleh subjek yaitu menjadi takut dengan laki-laki dan kehilangan kepercayaan terhadap laki-laki. Dalam penelitian Natasya & Susilawati (2020) menyatakan bahwa dampak psikologis yang ditimbulkan oleh kekerasan rentan terjadi dalam kehidupan individu karena terkadang luka yang ditimbulkan tidak disadari oleh korban kekerasan tersebut sehingga menimbulkan dampak yang lebih besar lagi hingga menyebabkan trauma.

Pada subjek W, dampak yang ditimbulkan adalah dampak psikologis. Subjek menjadi kehilangan rasa percaya diri dan mudah merasakan *insecure* akibat sering dibandingkan dan mendapatkan *body shaming* yang dilakukan oleh pasangannya. Selain itu, subjek menjadi pribadi yang tertutup dengan lingkungannya dan emosi menjadi tidak stabil. Bahkan hingga subjek memiliki riwayat sesak nafas akibat terlalu berfikir yang berlebihan. Sedangkan pada subjek A, dampak yang ditimbulkan adalah dampak psikologis. Subjek A memiliki trauma dengan laki-laki hingga tidak ingin membuka hati terlalu cepat. Subjek juga merasakan ketakutan hingga stress akibat pasangan selalu menguntit subjek. Hal ini menjadikan subjek tidak fokus dalam berkuliah hingga subjek memutuskan untuk pindah rumah dan melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat dilihat bahwa gambaran kesejahteraan psikologis antar subjek berbeda-beda. Pada subjek M menunjukkan hasil yang baik dalam beberapa dimensi yaitu dimensi hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri, sedangkan pada dimensi penerimaan diri masih tergolong ke dalam tahap proses pencapaian. Pada subjek W menunjukkan hasil yang baik dalam beberapa dimensi yaitu dimensi otonomi dan pengembangan diri, sedangkan pada beberapa dimensi lainnya seperti dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup masih tergolong ke dalam proses pencapaian. Sedangkan pada subjek A menunjukkan hasil yang baik dalam beberapa dimensi yaitu dimensi hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri, sedangkan pada dimensi penerimaan diri masih tergolong ke dalam tahap proses pencapaian.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada korban kekerasan dalam pacaran tidak sama antar subjek dan tidak dapat disamaratakan. Latar belakang ketiga subjek pun berbeda-beda. Dari segi usia, subjek M berusia 21 tahun, subjek W berusia 22 tahun, sedangkan subjek A berusia 23 tahun. Ketiga subjek merupakan anak pertama dan pengalaman kekerasan ini merupakan pengalaman pertama bagi ketiga subjek tersebut.

Pada subjek M menunjukkan hasil yang baik dalam beberapa dimensi yaitu dimensi hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri, sedangkan pada dimensi penerimaan diri masih tergolong ke dalam tahap proses pencapaian. Pada subjek W menunjukkan hasil yang baik dalam beberapa dimensi yaitu dimensi otonomi dan pengembangan diri, sedangkan pada beberapa dimensi lainnya seperti dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, penguasaan lingkungan, dan tujuan hidup masih tergolong ke dalam proses pencapaian. Sedangkan pada subjek A menunjukkan hasil yang baik dalam semua dimensi yaitu dimensi hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, penerimaan diri, dan pengembangan diri karena telah mampu berdamai dengan pengalaman kekerasan yang ia alami.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, terdapat beberapa saran bagi para korban kekerasan khususnya kekerasan dalam pacaran yaitu diharapkan mampu untuk lebih menyayangi diri sendiri walaupun sedang berada di titik terendah. Dan diharapkan untuk dapat terus melakukan pengembangan diri, mengembangkan segala potensi yang dimiliki, serta mampu menerima kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki agar dapat menjadi versi terbaik menurut diri sendiri.

Saran bagi keluarga diharapkan mampu untuk terus memberikan dukungan, nasihat, dan motivasi terhadap korban yang mengalami kekerasan dalam pacaran karena keluarga merupakan lingkungan terdekat korban kekerasan. Selain itu, keluarga juga berperan penting dalam memberikan dukungan emosional serta menciptakan lingkungan yang kondusif.

Kemudian saran bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti kasus kekerasan dalam pacaran diharapkan dapat lebih menspesifikkan jenis kekerasan yang dialami. Selain itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat menambah jumlah subjek dalam penelitian

agar dapat membandingkan antara subjek satu dengan yang lainnya. Serta diharapkan untuk dapat memberikan solusi maupun strategi yang efektif untuk meningkatkan kembali kesejahteraan psikologis para korban kekerasan.

Daftar Pustaka

- Alwisol. (2009). Psikologi Kepribadian: Edisi Revisi. UMM Press.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Preventing teen dating violence: Factsheet. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/tdv-factsheet.pdf>
- Creswell. (2015). Penelitian Kualitatif & Desain Riset Memilih Di Antara Lima Pendekatan (A. L. Lazuardi, Trans. S. Z. Qudsy Ed. 3 ed). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Devy, O. C., & Sugiasih, I. (2018). Kesejahteraan psikologis pada remaja perempuan korban kekerasan dalam pacaran ditinjau dari rasa syukur dan harga diri. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 12(2), 43-52. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.12.2.43-52>
- Haglund, K., Belknap, R. A., Edwards, L. M., Tassara, M., Hoven, J. V., & Woda, A. (2019). The influence of masculinity on male Latino adolescents' perceptions regarding dating relationships and dating violence. *Violence against women*, 25(9), 1039-1052. <https://doi.org/10.1177/1077801218808395>
- Hapsari, N. K. A. M. Y., Pariartha, A. C. A. Z., Trizka, C., & Anggini, N. E. (2022). Peran Forgiveness dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Penyintas Kekerasan dalam Hubungan Pacaran. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 130-143. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p130-143>
- Huppert, Felicia A, Nick Baylis dan Barry Keverne. (2005). The Science of Well-Being. United States of America: Oxford University Press Inc. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=DDFqqeko9boC&oi=fnd&pg=PP2&dq=The+Science+of+Well-Being.&ots=VrkUWwL4i7&sig=-FCm3CYkfjT_t94NYx3zRnVoCFw&redir_esc=y#v=onepage&q=The%20Science%20of%20Well-Being.&f=false
- Katz, J., & Arias, I. (1999). Psychological abuse and depressive symptoms in dating women: Do different types of abuse have differential effects?. *Journal of family Violence*, 14, 281-295. <https://doi.org/10.1023/A:1022866400736>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA). (2018, Maret 20). Waspada Bahaya Kekerasan dalam Pacaran. Diakses pada 13 Februari 2023 pukul 16.00, dari <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/1669/waspada-bahaya-kekerasan-dalam-pacaran>
- Komisi Nasional Perempuan. (2020). CATAHU 2020: Kekerasan terhadap Perempuan Meningkat: Kebijakan Penghapusan Kekerasan Seksual Menciptakan Ruang Aman Bagi perempuan dan anak perempuan. Catatan Kekerasan Terhadap Perempuan Tahun 2019. Diakses pada 08 Februari 2023 pukul 10.00, dari <https://komnasperempuan.go.id/catatan-tahunan-detail/catahu-2020-kekerasan-terhadap-perempuan-meningkat-kebijakan-penghapusan-kekerasan-seksual->

[menciptakan-ruang-aman-bagi-perempuan-dan-anak-perempuan-catatan-kekerasan-terhadap-perempuan-tahun-2019](#)

- Ramadhani, S. R., & Nurwati, R. N. (2022). Dampak traumatis remaja korban tindakan kekerasan seksual serta peran dukungan sosial keluarga. *Share: Social Work Journal*, 12(2), 131-137. <https://doi.org/10.24198/share.v12i2.39462>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sari, I. P. (2018). Kekerasan dalam hubungan pacaran di kalangan mahasiswa: Studi refleksi pengalaman perempuan. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 7(1). <https://doi.org/10.21831/dimensia.v7i1.21055>
- Sarosa, S. (2021). *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Pt Kanisius.
- Subadi. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Muhammadiyah University Press, Surakarta. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/9298/5.%20Metode%20%20Penel.%20Kualitatif.pdf?sequence=1>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak. (2023). Retrieved from <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>
- Taquette, S. R., & Monteiro, D. L. M. (2019). Causes and consequences of adolescent dating violence: a systematic review. *Journal of injury and violence research*, 11(2), 137. <https://doi.org/10.5249%2Fjivr.v11i2.1061>
- Trianto, H. S., Soetjningsih, C. H., & Setiawan, A. (2020). Faktor pembentuk kesejahteraan psikologis pada milenial. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 4(2), 105-117. <http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v4i2.2731>
- Van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., & Moreno-Jiménez, B. (2008). Ryff's six-factor model of psychological well-being, a Spanish exploration. *Social Indicators Research*, 87, 473-479. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9174-7>
- Verizka, A., & Kertamuda, F. E. (2020). Kesejahteraan Psikologis Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Memiliki Pengalaman Kekerasan Emosional. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 27-39. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1746411&val=10751&title=KESEJAHTERAAN%20PSIKOLOGIS%20PADA%20PEREMPUAN%20DEWASA%20AWAL%20YANG%20MEMILIKI%20PENGALAMAN%20KEKERASAN%20EMOSIONAL>