



TAK BERDIAM LAGI: MENGINVESTIGASI RESILIENSI WANITA KORBAN KEKERASAN DALAM PACARAN

Ayu Mentari Djuri, Tabah Aris Nurjaman, Dian Yudhawati

Prodi Psikologi, Fakultas Bisnis & Humaniora, Universitas Teknologi Yogyakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dinamika proses resiliensi perempuan yang menjadi korban kekerasan dalam hubungan asmara. Tiga partisipan perempuan dengan latar belakang yang beragam menjadi fokus penelitian, yang dilaksanakan dengan pendekatan kualitatif melalui metode studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi. Untuk memastikan kredibilitas data, penelitian ini menerapkan triangulasi metode, di mana metode wawancara didukung oleh pengamatan langsung pada saat interaksi wawancara terjadi. Temuan penelitian mengungkap bahwa ketiga subjek berhasil menunjukkan dimensi resiliensi, mampu bangkit dari keterpurukan akibat kekerasan yang mereka alami, yang berpotensi menyebabkan trauma. Proses resiliensi yang dialami oleh partisipan melibatkan berbagai strategi, seperti berbagi pengalaman kekerasan dengan orang terdekat, mencari kedekatan spiritual melalui ibadah, dan tetap aktif melalui kegiatan produktif. Faktor pendukung utama bagi ketiga subjek mencakup dukungan solid dari keluarga atau teman dekat, kekuatan internal untuk menerima dan bersikap optimis terhadap masa depan, serta kemampuan interpersonal dan pemecahan masalah, termasuk sikap asertif, pengambilan keputusan untuk mengakhiri hubungan, dan berbagi masalah dengan orang yang dipercayai.

Kata Kunci: resiliensi, wanita, kekerasan dalam pacaran.

PENDAHULUAN

Hubungan romantis menghadapi dinamika yang menuntut kemampuan adaptasi bukan hanya dari individu itu sendiri, tetapi juga dari pasangannya. Kasus kekerasan seringkali menyertai relasi romantika (Ariestina, 2009).

Manifestasi kekerasan dalam konteks berpacaran, terutama yang merugikan perempuan, sering kali timbul dari disparitas gender yang dianut secara luas oleh masyarakat. Pandangan umum yang melibatkan pandangan terhadap perempuan sebagai individu yang lemah,

*Correspondence Address : ayumentaridjuri02@gmail.com

DOI : 10.31604/jips.v11i1.2024. 277-288

© 2024UM-Tapsel Press

patuh, dan pasif, menjadi pemicu utama dari perilaku sewenang-wenang (ruangguruku.com, 2022). Seperti yang tercatat dalam CATAHU Komnas Perempuan 2022 bahwa kekerasan terhadap wanita terkumpul sebanyak 339.782 kasus kekerasan berbasis gender (KBG) terhadap perempuan dengan rincian, pengaduan ke Komnas Perempuan 3.442 kasus, lembaga layanan 9.806 kasus, dan BADILAG 326.534 kasus (Komnas Perempuan, 2022).

Menurut Jill Murray (2006), kekerasan dalam hubungan romantis merujuk pada penggunaan taktik kekerasan dan tekanan fisik secara sengaja guna mencapai serta mempertahankan kontrol dan kekuasaan atas pasangan. Fokus utama dari tindakan kekerasan dalam konteks pacaran adalah pengendalian terhadap pasangan. Strategi yang diterapkan mencakup taktik kekerasan seperti rayuan dan ancaman, bahkan melibatkan tekanan fisik seperti pukulan atau tamparan. Kekerasan dalam hubungan romantis umumnya melibatkan beberapa jenis, seperti serangan fisik, ekonomi, psikologis, dan seksual. Dalam dimensi fisik, contohnya termasuk pemukulan, tendangan, atau mencubit; sementara aspek psikologis melibatkan perilaku cemburu yang berlebihan, pemaksaan, dan perlakuan kasar di hadapan umum. Kekerasan ekonomi dapat mencakup situasi di mana satu pasangan seringkali meminjam uang atau barang tanpa mengembalikannya. Dari segi psikologis, contohnya adalah penghinaan, penilaian negatif terhadap kelebihan orang lain tanpa mempertimbangkan kelebihan pasangan, dan gejala cemburu berlebihan, dan sebagainya. Sementara itu, kekerasan seksual mencakup situasi di mana satu pasangan memaksa yang lain untuk melakukan hubungan seksual, termasuk tindakan pemerkosaan dan bentuk kekerasan seksual lainnya.

Kekerasan merupakan bentuk dari ketidakseimbangan antara peran perempuan dan laki-laki hingga menimbulkan dominasi dan diskriminasi yang akan menghambat kaum perempuan untuk maju. Sejumlah perempuan mungkin tidak menyadari bahwa mereka tengah terperangkap dalam bentuk kekerasan yang membatasi aktivitas, yang dianggap sebagai suatu hal yang lumrah dan bahkan diinterpretasikan sebagai bentuk perhatian dan kasih sayang dari pasangan. Kekerasan psikologis, sebagai bentuk kekerasan dalam hubungan romantis, memiliki konsekuensi serius bagi korban. Kekerasan psikologis dalam konteks pacaran merujuk pada berbagai tindakan kekerasan non-fisik yang bersifat manipulatif dan dilakukan dengan niat yang disengaja (Stark *dalam* Andayu et al., 2019). Praktek ini bertujuan untuk mengendalikan, mendominasi, mengancam, dan membatasi interaksi sosial pasangan (Wekerle & Wolfe *dalam* Andayu et al., 2019).

Kekerasan dalam konteks pacaran menghasilkan berbagai dampak yang signifikan, terutama terkait dengan gangguan kesehatan dan kesejahteraan mental pada perempuan yang menjadi korban. Perempuan yang mengalami kekerasan fisik atau seksual dalam hubungan romantis memiliki risiko keluhan kesehatan 1,5 kali lebih tinggi. Dampak fisik melibatkan luka memar, patah tulang, dan risiko terberat yang dapat menyebabkan kecacatan permanen. Sementara itu, dampak psikologis mencakup perasaan sakit hati, penurunan harga diri, rasa malu, dan merasa terhina, serta munculnya beragam kondisi seperti menyalahkan diri sendiri, ketakutan yang terkait dengan ancaman kekerasan, kebingungan, kecemasan, kehilangan kepercayaan pada diri sendiri dan orang lain, rasa bersalah, tingkat depresi yang

lebih tinggi, hingga munculnya keinginan untuk bunuh diri (Kemenpppa, 2018).

Kekerasan dalam hubungan romantis dapat mempengaruhi perasaan, perilaku, dan kondisi fisik para korban (Fuadi, 2011). Dampaknya juga mencakup pengalaman trauma bagi korban, yang dapat menimbulkan tingkat kecemasan yang bervariasi antara sedang hingga tinggi (Putriana, 2018). Lebih lanjut, kecemasan berkontribusi terhadap munculnya perasaan tidak percaya diri, rasa malu, ketidaknyamanan, hingga depresi pada para korban (Hasmayni, 2015). Individu yang pernah mengalami kekerasan cenderung meninggalkan jejak trauma, baik dari segi fisik maupun psikologis. Namun, seiring berjalannya waktu, pemulihan dari trauma dapat terjadi apabila seseorang mampu menerima dan berusaha bangkit dari pengalaman buruk dalam kehidupannya (Hendriani, 2018).

Seseorang yang menghadapi tantangan hidup, seperti kekerasan dalam hubungan romantis, perlu mengembangkan kemampuan untuk mengatasi dan menangani masalah secara efektif. Kemampuan ini dikenal sebagai resiliensi, yang merujuk pada kapasitas individu untuk menghadapi, mengatasi, belajar dari, atau mengubah kesulitan hidup yang dihadapi (Grotberg, 2003). Resiliensi juga dapat diartikan sebagai suatu konsep yang menggambarkan kemampuan individu untuk berinteraksi langsung dengan kesulitan hidup dengan pandangan positif, bahkan ketika lingkungan sekitarnya tidak mendukung (Labronici, 2012). Menurut Sisca & Moningga (2008), resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi atau pulih dari pengalaman hidup yang menyakitkan. Definisi lain mengenai resiliensi adalah sebagai proses pemulihan dari stres dengan tetap mempertahankan aspek positif dalam diri (Reich et al., 2010). Resiliensi dapat dianggap sebagai suatu proses yang

dilakukan oleh individu untuk mengelola diri sendiri saat menghadapi masalah atau kesulitan dengan pendekatan positif sesuai dengan keterampilan dan kapasitas yang dimilikinya.

Berdasarkan pemaparan latar belakang ini, peneliti tertarik untuk mendalami lebih lanjut mengenai proses dan sumber daya resiliensi yang dimiliki oleh perempuan yang menghadapi kekerasan dalam konteks hubungan romantis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif, sesuai dengan definisi metode penelitian kualitatif menurut Sugiyono (2019). Metode ini didasarkan pada filsafat postpositivisme dan digunakan untuk menginvestigasi kondisi objek alamiah, di mana peneliti berfungsi sebagai instrumen utama. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik triangulasi, dan analisis data bersifat induktif kualitatif. Pendekatan kualitatif dipilih untuk memahami fenomena terkait dengan perilaku, persepsi, tindakan, motivasi, dan aspek lainnya secara holistik, yang diungkapkan secara deskriptif, sebagaimana dijelaskan oleh Moleong (2017).

Peneliti memilih studi kasus sebagai jenis pendekatan penelitian, seiring dengan definisi studi kasus menurut Yin (2019) yang mengakui metode ini sebagai salah satu pendekatan penelitian dalam ilmu sosial. Studi kasus dapat diterapkan dalam berbagai konteks seperti penelitian kebijakan, politik, psikologi masyarakat, sosiologi, manajemen organisasi, dan sebagainya. Secara umum, strategi studi kasus dianggap lebih cocok ketika pertanyaan pokok penelitian berfokus pada "bagaimana" atau "mengapa." Dalam penerapannya, peneliti studi kasus perlu memberikan perhatian khusus pada perencanaan dan pelaksanaan penelitian agar mampu

menghadapi kritik-kritik tradisional tertentu terhadap pilihan metode yang digunakan.

Setting penelitian kualitatif ini dilakukan di CondongCatur, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24 November 2022 sampai tanggal 19 Desember 2022. Subjek dalam penelitian ini adalah tiga perempuan dengan latar belakang yang berbeda, dengan rentang usia 20-26 tahun. Proses wawancara dilakukan secara offline dengan mendatangi subjek di rumah subjek. Proses pengumpulan data pun dilakukan sesuai dengan kondisi alamiah dari partisipan tanpa adanya rekayasa tertentu.

Peneliti menggunakan wawancara semi terstruktur dimana penelitian ini didalam melakukan wawancara lebih bebas dan memiliki tujuan menemukan permasalahan secara lebih terbuka, subjek penelitian dapat dimintai pendapat dan idenya, sedangkan pengumpul data juga dapat menggunakan alat bantu seperti tape recorder, gambar, brosur dan material lain yang dapat membantu pelaksanaan wawancara menjadi lancar (Sugiyono 2016). Wawancara dilakukan untuk mengetahui resiliensi yang terjadi dalam diri subjek, selain itu hasil wawancara juga digunakan untuk memperkuat peneliti dalam menyimpulkan hasil penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Individu yang telah mengalami kekerasan, baik secara fisik maupun psikologis, cenderung membawa jejak trauma dalam kehidupan mereka. Seiring waktu, pemulihan dari trauma menjadi mungkin apabila individu tersebut menerima dan berusaha untuk pulih dari pengalaman yang sulit (Hendriani, 2018). Seseorang yang menghadapi masalah hidup, seperti kekerasan dalam hubungan romantis, juga diharapkan mengembangkan kemampuan untuk mengatasi dan

menangani permasalahan secara efektif. Kemampuan ini dikenal sebagai resiliensi, yaitu kapasitas seseorang untuk menghadapi, mengatasi, belajar dari, atau mengubah kesulitan hidup yang dihadapi (Grotberg, 2003).

Proses terbentuknya resiliensi pada perempuan yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran merupakan perjalanan yang tidak mudah, membutuhkan waktu yang cukup lama agar individu tersebut dapat menjadi resilien. Beberapa proses harus dilalui agar korban kekerasan dapat pulih dan kembali bangkit dari kesulitan yang dialaminya. Untuk mendokumentasikan proses pembentukan resiliensi pada perempuan yang menjadi korban kekerasan dalam hubungan romantis, peneliti menggunakan kerangka kerja yang diajukan oleh Reivich dan Shatte (2002) mengenai tujuh kemampuan yang membentuk resiliensi, yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, empati, analisis penyebab masalah, efikasi diri, dan mencari dukungan.

Dalam konteks penelitian ini, peneliti menggambarkan bagaimana tiga subjek mampu bangkit dan beradaptasi secara positif, mengalami proses resiliensi dari kekerasan yang pernah mereka alami. Para subjek mampu melupakan masalah yang pernah mereka alami, sesuai dengan temuan penelitian Leti Yusmiati dan Stephani Raihana Hamda (2020) yang menyatakan bahwa perempuan yang mengalami kekerasan memiliki keinginan untuk meningkatkan kualitas hidupnya, menunjukkan karakteristik resiliensi, yang mendorong mereka untuk mencari cara untuk bangkit dan melupakan masalah yang pernah mereka hadapi.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai resiliensi pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam berpacaran, didapatkan tujuh aspek resiliensi yang muncul pada subjek

penelitian. Ketujuh aspek tersebut dijelaskan seperti berikut ini :

Aspek yang pertama adalah Emotion Regulation, menurut Danang Pradana (2013) mengatakan bahwa kemampuan mengatur emosi penting untuk menjalin hubungan interpersonal, kesuksesan kerja, dan mempertahankan kesehatan fisik. Berdasarkan penelitian yang telah peneliti lakukan pada subjek pertama didapatkan hasil bahwa subjek ANP mampu untuk mengatur emosi agar tetap tenang meskipun berada dibawah tekanan. Meskipun di awal-awal kekerasan tersebut terjadi ada beberapa kejadian yang membuat subjek melakukan perbuatan yang tidak terduga yang tidak pernah subjek lakukan seperti misalnya memukul dan bertindak kasar namun subjek berhasil kembali ke keadaan dirinya sebelumnya yang tidak melakukan perbuatan kasar tersebut dan subjek pun mulai tahu bagaimana cara mengatasi emosi tersebut dengan menggunakan perhatian dan perilaku. Seperti yang subjek katakan bahwa awalnya subjek memukul sekali duakali namun setelah itu subjek pun meminta maaf kepada Tuhan karena telah melakukan perbuatan kasar lalu kemudian subjek mulai menghibur dirinya dengan jalan-jalan, mendengarkan lagu atau bahkan tidur untuk dapat menenangkan pikirannya dan hal itu pun dibenarkan oleh signifikan *other*. Pada subjek kedua yaitu AD yang mengatakan bahwa ketika subjek mengalami permasalahan dan sedang merasakan emosi negatif maka yang akan subjek lakukan untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan cara subjek berdiam diri didalam kamarnya lalu berdoa dan mendekatkan diri pada Tuhan kemudian subjek pun akan menonton atau mendengarkan musik di dalam kamarnya atau subjek melakukan *me time* dengan cara healing ke pantai atau jalan-jalan mengelilingi kota dan semuanya itu pun dibenarkan oleh signifikan *other*. Pada subjek ketiga yaitu

SA mengatakan bahwa ketika subjek mengalami permasalahan dan sedang merasakan emosi negatif maka subjek memilih untuk tidur atau *me time* seperti nongkrong di cafe. Dan jika orang-orang terdekat subjek tiba-tiba membahas tentang kejadian yang pernah subjek alami maka yang subjek lakukan hanya diam dan ikut tertawa dan jika pembahasannya terlalu lama maka dengan nada tenang dan santai subjek akan meminta untuk menyudahi saja topik tersebut.

Aspek awal yang teramati pada ketiga subjek, yaitu ANP, AD, dan SA, adalah kemampuan mereka untuk mengelola emosi ketika berada dalam situasi tekanan, dan lebih lanjut merinci peristiwa yang telah terjadi. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widuri (2012), yang menyatakan bahwa individu dengan regulasi emosi yang efektif memiliki kemampuan yang signifikan untuk menjaga keseimbangan emosi, baik dalam sikap maupun perilaku, sehingga memungkinkan mereka untuk menjalankan fungsi mereka dengan optimal di lingkungan sekitar. Hasil ini juga sejalan dengan konsep yang diajukan oleh Reivich dan Shatte (2002), di mana regulasi emosi diartikan sebagai kapasitas untuk tetap tenang dalam situasi yang menekan. Dalam konteks regulasi emosi, terdapat dua keterampilan utama, yaitu *Calming* dan *Focusing*. Kedua keterampilan ini memfasilitasi individu dalam mengatur emosi dengan cara menjaga fokus pikiran ketika dihadapkan pada banyak gangguan dan mengurangi tingkat stres yang mereka alami.

Aspek kedua yaitu *Impulse Control* subjek mampu untuk mengontrol dorongan-dorongan yang ada didalam dirinya, sehingga kemampuannya tersebut dapat membawa dirinya kepada kemampuan untuk berpikir jernih dan sehat. Menurut data yang didapatkan pada subjek ANP mampu untuk

memenuhi aspek yang kedua, hal ini dibuktikan dengan perkataan subjek bahwa selama menjalin hubungan subjek hanya sekali melakukan pemberontakan selebihnya subjek hanya diam saja. Diam yang subjek lakukan itu sebagai salah satu cara untuk mengantisipasi munculnya luapan amarah agar tidak membuat masalah tersebut menjadi besar. Kemampuan subjek untuk mengendalikan impuls sangat terkait dengan kemampuan regulasi emosi yang ada pada diri subjek. Pada subjek AD mampu untuk memenuhi aspek yang kedua, hal ini dibuktikan dengan perkataan subjek bahwa pada masa lalu subjek sering berontak ketika subjek diminta untuk membahas permasalahan yang subjek alami namun seiring berjalannya waktu pemberontakan tidak lagi subjek lakukan karena subjek telah berdamai dengan masa lalunya, subjek mampu untuk mengendalikan impuls didalam dirinya sehingga saat ini ketika subjek diminta untuk membahas permasalahan yang pernah subjek alami di masa lalu maka subjek akan dengan senang hati untuk berbagi pengalamannya. Kemampuan subjek untuk mengendalikan impuls sangat terkait dengan kemampuan regulasi emosi yang ada pada diri subjek. Pada subjek SA mampu untuk memenuhi aspek yang kedua, hal ini dibuktikan dengan perkataan subjek bahwa pada saat itu rasanya subjek ingin membalas dendam kepada kekasihnya atas apa yang telah terjadi kepada dirinya yang mana subjek merasakan sakit hati dan ketakutan yang terus menerus subjek rasakan. Namun disisi lain subjek juga memiliki harapan agar hubungannya ini dapat berubah menjadi baik dan lebih baik dari sebelum-sebelumnya sehingga subjek dengan sabar menanti perubahan tersebut. Subjek mampu mengendalikan impuls didalam dirinya sehingga subjek dapat bertahan menjalani hubungan tersebut selama 3 tahun lamanya. Kemampuan subjek untuk

mengendalikan impuls sangat terkait dengan kemampuan regulasi emosi yang ada pada diri subjek.

Aspek berikutnya adalah Kemampuan Pengendalian Impuls (kontrol diri), di mana subjek ANP, AD, dan SA mampu menahan dorongan atau keinginan yang dianggap tidak terlalu penting dan berpotensi merugikan bagi mereka. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Ruswahyuningsih dan Afiatin (2015), yang menyatakan bahwa individu dapat mengatasi berbagai kesulitan dengan usaha membiasakan diri untuk menghadapinya dengan tenang, seperti yang diamati pada ketiga subjek yang mampu mengendalikan dorongan atau keinginan dalam diri mereka. Hal ini konsisten dengan konsep yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte (2002), yang mendefinisikan Pengendalian Impuls sebagai kemampuan individu untuk mengatur keinginan, dorongan, preferensi, dan tekanan yang muncul dari dalam diri.

Aspek ketiga adalah Optimisme. Grotberg (1999) menyatakan bahwa keyakinan, optimisme, dan harapan merupakan faktor kunci yang sangat dibutuhkan untuk membentuk resiliensi. Ini dapat diartikan bahwa ketika seseorang mampu menjalani hidup dengan optimisme, maka ia memiliki kemampuan untuk mengembangkan resiliensi dan dapat menghadapi tantangan yang muncul dalam kehidupannya. Berdasarkan hasil penelitian pada aspek yang ketiga ini subjek ANP percaya bahwa kondisi dan keadaan yang saat ini subjek alami akan berubah menjadi lebih baik dan hal ini terbukti dengan perkataan subjek yang mengatakan bahwa subjek yakin kalau dirinya bisa bertanggung jawab untuk memenuhi tugas sebagai seorang perempuan dengan memiliki tanggung jawab sebagai mahasiswa serta subjek juga mengakui bahwa subjek merupakan orang yang selalu ingin berubah. Dan pernyataan subjek pun diperkuat dengan

pernyataan yang diberikan oleh *signifikan other* bahwa SO percaya ANP akan mempunyai masa depan yang baik karena subjek merupakan orang yang baik dan suka menolong. Menurut SO, subjek memiliki banyak talenta yang dapat digunakan di masa depannya. Pada subjek kedua yaitu AD, subjek mengatakan bahwa subjek sangat yakin kalau dirinya bisa bertanggung jawab untuk memenuhi tugas sebagai seorang perempuan dan subjek sangat yakin dapat bertanggung jawab dengan pekerjaannya serta subjek juga mengatakan bahwa subjek yakin masa depannya akan berjalan baik dan mulus walaupun pasti banyak tantangan dan rintangannya namun subjek yakin bahwa subjek akan mampu untuk melewati semuanya dengan baik, tulus dan ikhlas. Dan pernyataan subjek pun diperkuat dengan pernyataan yang diberikan oleh *signifikan other* bahwa SO percaya AD akan mempunyai masa depan yang baik karena subjek merupakan orang yang tidak gampang menyerah dan subjek selalu menjadikan kegagalannya itu sebagai pelajaran berharga di hidupnya. SO juga mengatakan bahwa subjek adalah orang yang selalu *positif thinking* dan sangat tulus dalam menghadapi dan mengerjakan segala sesuatu. Menurut SO juga subjek memiliki sopan santun yang baik terhadap orang tua dan orang lain serta subjek juga tidak pernah lupa untuk menjaga dirinya agar selalu dekat kepada Tuhan sehingga SO sangat yakin jika subjek akan jadi sukses, berhasil dan mempunyai masa depan yang baik. Pada subjek ketiga yaitu SA, subjek mengatakan bahwa pada saat kejadian itu berlangsung dimasa lalu subjek tidak yakin bahwa dirinya akan menjadi seperti dirinya saat ini, namun setelah subjek keluar dari hubungan toxic itu subjek menjadi sangat bahagia dan menjadi sangat yakin kalau subjek akan tetap konsisten untuk menjadi baik dan semakin baik dan juga selalu semangat untuk menjalani hidup. Subjek juga

mengatakan bahwa subjek akan menjadi perempuan yang bekerja keras dan bertanggung jawab untuk semua tugas-tugas yang subjek miliki. Pernyataan subjek pun diperkuat dengan pernyataan yang diberikan oleh *signifikan other* yang mengatakan bahwa subjek adalah orang yang jujur dan bertanggung jawab.

Aspek ketiga yang diamati pada subjek ANP, AD, dan SA mencakup optimisme dalam diri mereka, di mana ketiga subjek menunjukkan sikap optimis dan upaya percaya diri dalam mengatasi masalah yang serupa. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Sari & Wulandari (2015), subjek-subjek ini juga meyakini bahwa pengalaman mengatasi kesulitan dapat menjadi bekal berharga untuk menghadapi tantangan di masa mendatang. Kesimpulan ini sejalan dengan keyakinan ketiga subjek, yaitu ANP, AD, dan SA, yang percaya diri dalam menyelesaikan kesulitan yang mereka hadapi. Penemuan ini juga mendapat dukungan dari hasil studi yang dilakukan oleh Sari, Mardiawan, dan Prakoso (2011), yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi cenderung optimis, karena mereka meyakini bahwa situasi apapun dapat berubah menjadi lebih baik. Temuan ini sejalan dengan konsep yang dijelaskan oleh Reivich dan Shatte (2002), yang mendefinisikan optimisme sebagai keyakinan terhadap tercapainya masa depan yang lebih baik, ditemani dengan usaha aktif untuk mewujudkannya.

Aspek yang keempat yaitu *Casual Analisis*, menurut data yang didapatkan subjek ANP sudah memenuhi aspek dari *casual analysis*. Hal ini terbukti dengan pernyataan subjek bahwa subjek mengetahui kalau setiap permasalahan yang terjadi di dalam hubungannya bukan hanya kesalahan dari diri subjek sendiri melainkan kebanyakan kesalahan berasal dari kekasih subjek. Subjek juga memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi

penyebab masalah di dalam hubungannya tersebut, seperti subjek mengatakan bahwa kekasihnya sangatlah posesif dan cemburuan dan hal itu yang menjadi salah satu penyebab mereka menjadi bertengkar. Pada subjek AD adalah bahwa setiap permasalahan yang terjadi didalam hubungan mereka itu bukan hanya kesalahan dari subjek saja melainkan dari kekasih subjek juga dan kebanyakannya dari kekasihnya tersebut. Menurut identifikasi yang dilakukan oleh subjek penyebab permasalahan mereka adalah karena kekasih subjek adalah orang yang sangat cemburuan, posesif, overthinking, dan manipulatif. Hal-hal itulah yang selalu menjadi penyebab permasalahan di dalam hubungan mereka. Pada subjek SA mengatakan bahwa permasalahan yang terjadi didalam hubungan mereka itu pemicunya adalah mereka sendiri, walaupun subjek sendiri ikut andil sebagai pemicu permasalahan namun kekasih subjek tetap menjadi pemicu permasalahan terbanyak. Dan menurut subjek penyebab permasalahan mereka adalah karena kekasih subjek adalah orang yang sangat posesif dan memegang kendali peraturan dalam hubungan mereka. Menurut *Signifikan Other* dua-duanya baik itu subjek maupun kekasih subjek adalah pemicu pertengkar dalam hubungan mereka tapi menurut SO lebih banyak kekasih subjek hal ini dikarenakan kekasih subjek termasuk kedalam cowok yang posesif, ribet dan banyak aturan.

Aspek keempat yang terjadi pada subjek ANP, AD dan SA sesuai dengan apa yang diungkapkan oleh Reivich dan Shatte (2002) bahwa *casual analysis* merujuk pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi secara akurat penyebab dari permasalahan yang sedang dihadapi.

Aspek yang kelima yaitu *Empathy*, berdasarkan data yang didapatkan subjek pertama ANP telah memenuhi aspek *empathy*, hal ini dapat

dibuktikan dengan pernyataan subjek yang mengatakan bahwa subjek merasa orang-orang terdekatnya sekarang berpikir bahwa semua perubahan yang terjadi pada dirinya disebabkan karena subjek terlalu fokus dengan hubungan asmaranya dan kekasihnya sehingga membuat orang-orang terdekat subjek menjadi kecewa pada subjek. Perubahan yang terjadi itu sangat terlihat dimata semua orang terdekatnya yaitu berubah bentuk tubuh pada dirinya dimana subjek menjadi sangat kurus, serta perubahan perilaku seperti subjek menjadi lebih banyak diam dan subjek lebih banyak melamun sehingga subjek terlihat kurang fokus dan terlihat sangat kosong padahal sebelumnya subjek sangat ceria dan powerfull dan juga subjek memiliki hubungan sosial yang sangat positif. Subjek AD pun telah memenuhi aspek *empathy*, hal ini dapat dibuktikan dengan pernyataan subjek yang mengatakan bahwa subjek dapat melihat kalau orang-orang disekitarnya itu menganggap dirinya sangat tergilagila akan cinta, sangat tergilagila akan kekasihnya dan membuat subjek dapat melakukan apapun untuk kekasihnya tersebut. Subjek SA mengatakan bahwa meskipun ada beberapa orang yang terlihat baik-baik saja didepan subjek namun nyatanya tidak seperti itu tapi subjek akan tetap berharap kalau orang-orang tersebut dapat menganggap dan memandang subjek yang baik-baik saja dan subjek berharap apa yang subjek lakukan bisa bernilai positif dimata orang lain.

Aspek kelima yang diamati pada subjek ANP, AD, dan SA sejalan dengan konsep yang diterangkan oleh Reivich dan Shatte (2002) tentang pentingnya empati dalam kaitannya dengan kemampuan individu untuk mengenali dan memahami kondisi emosional serta psikologis orang lain. Sebagian individu memperlihatkan keahlian dalam menginterpretasikan bahasa non-verbal yang ditampilkan oleh orang lain,

termasuk ekspresi wajah, intonasi suara, dan bahasa tubuh, serta mampu menangkap pemikiran dan perasaan orang lain.

Aspek keenam adalah Self Efficacy, yang menggambarkan persepsi individu terhadap sejauh mana efektifnya mereka beroperasi di dunia ini. Ini mencerminkan keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah, didukung oleh keyakinan akan kekuatan yang dimilikinya untuk mengatasi tantangan. Data yang dikumpulkan dari subjek pertama, yaitu ANP, menunjukkan bahwa subjek ini telah memenuhi aspek self efficacy. Hal ini terbukti dari pernyataan subjek yang menyatakan bahwa meskipun terkadang merasa tidak aman dan kurang percaya diri terhadap kemampuannya, subjek mampu bangkit kembali dan mendapatkan keyakinan diri yang lebih kuat daripada sebelumnya, memungkinkan subjek merasa yakin dan mampu meraih kesuksesan. Subjek kedua yaitu AD telah memenuhi aspek *self efficacy*, hal ini dapat dibuktikan dengan pernyataan subjek yang mengatakan bahwa subjek dapat menilai kemampuannya dengan cara subjek harus mengetahui dahulu aktivitas apa saja yang subjek cintai dan subjek harus menguasai aktivitas tersebut karena menurut subjek jika subjek mencintai apa yang subjek lakukan subjek dapat merasakan kalau hari-hari yang subjek lewati itu akan sangat berarti dan tidak membosankan sehingga bisa lebih dinikmati. Menurut subjek juga jika aktivitasnya sudah dicintai maka hal itu harus subjek kuasai juga sehingga hasilnya bisa lebih maksimal. Menurut subjek kemampuan yang dimiliki oleh subjek berawal dari kesukaannya menonton dan membaca novel. Dari dua hal itu subjek akhirnya bisa mengembangkan bakatnya untuk menjadi penulis cerpen yang ternyata tulisannya tersebut sering diikutsertakan dalam perlombaan dan

berhasil menjadi juara. Dari pengalamannya itu juga subjek membagikan cerpen-cerpennya melalui blog yang subjek miliki. Subjek SA telah memenuhi aspek *self efficacy*, hal ini dapat dibuktikan dengan pernyataan subjek yang mengatakan bahwa kemampuan yang subjek miliki cukup baik dan dapat dijadikan nilai tambah dalam bidang pekerjaan subjek. Menurut *Signifikan Other* walaupun subjek terlihat pendiam namun sebenarnya *public speaking* subjek sangat bagus dan kalau subjek berbicara didepan banyak orang subjek tidak merasa malu dan cara subjek berbicara pun tidak terburu-buru pengucapannya sangat jelas terdengar.

Aspek keenam yang terobservasi pada subjek ANP, AD, dan SA sejalan dengan konsep yang disampaikan oleh Reivich dan Shatte (2002) mengenai self efficacy, yang mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi masalah dan meraih kesuksesan. Self efficacy dianggap sebagai faktor kognitif yang mempengaruhi sikap dan perilaku individu dalam menghadapi tantangan. Dengan keyakinan dan kemampuan untuk menyelesaikan masalah, individu dapat mencari solusi yang tepat dan tidak mudah menyerah di tengah berbagai kesulitan.

Aspek terakhir adalah Reaching Out, yang dapat dilihat dari kemampuan individu untuk keluar dari zona nyaman mereka. Selain itu, aspek ini mencakup keberanian untuk mengatasi berbagai ketakutan yang mengancam kehidupan mereka. Individu yang memiliki sifat ingin tahu dan mampu membina hubungan dengan orang-orang baru dalam lingkungan mereka dapat menunjukkan kemampuan Reaching Out ini. Berdasarkan data yang didapatkan pada subjek ANP telah memenuhi aspek *reaching out*, hal ini dapat dibuktikan dengan pernyataan subjek yang mengatakan bahwa subjek ingin keluar dari hubungan toxic yang saat ini subjek

jalani dan jika nanti subjek berhasil keluar dari hubungannya saat ini lalu subjek bertemu dengan lelaki baru yang ingin menjalin hubungan dengannya maka subjek akan lebih selektif dan lebih berhati-hati dalam memilih pasangan, subjek akan jadikan hubungan ini sebagai pelajaran untuk membangun hubungannya yang baru, hal ini subjek lakukan agar dirinya tidak mengulangi kesalahan yang sama seperti sebelumnya. Pada subjek AD telah memenuhi aspek *reaching out*, hal ini dapat dibuktikan dengan pernyataan subjek yang mengatakan bahwa kegagalan-kegagalan yang pernah subjek alami subjek jadikan pelajaran agar tidak terjatuh dilubang yang sama lagi. Hal ini diperkuat dengan pernyataan *Signifikan Other* yang mengatakan bahwa subjek tidak pernah menyalahkan siapa-siapa atas kejadian yang pernah subjek alami bukan hanya kejadian tentang hubungan subjek di masa lalu tapi juga kejadian lainnya yang membuat subjek mendapatkan masalah atau kesialan atau hal-hal buruk atau kejadian-kejadian aneh lainnya. Justru subjek selalu yakin dan percaya bahwa semua masalah yang subjek alami pasti ada jalan keluarnya. Dan menurut SO, subjek terbukti mampu dan selalu bisa menuntaskan permasalahannya itu walaupun terkadang subjek meminta bantuan dengan cara meminta pendapat dari orang lain. Menurut SO subjek adalah orang yang tidak gampang menyerah. Pada subjek SA telah memenuhi aspek *reaching out*, hal ini dapat dibuktikan dengan pernyataan subjek yang mengatakan bahwa yang subjek pelajari dari permasalahan yang datang di hidup subjek yang subjek alami yaitu subjek bisa lebih mengerti dan lebih memahami dan lebih merasakan cara tentang pendewasaan diri. Menurut *Signifikan Other* subjek menganggap bahwa semua permasalahan di hidupnya itu adalah ujian dari Tuhan dan cara Tuhan untuk

membentuk dirinya menjadi semakin dewasa.

Aspek ketujuh yang diamati pada subjek ANP, AD, dan SA adalah kemampuan ketiganya untuk pulih dari tantangan dan memiliki pemahaman mendalam terhadap situasi, sehingga mampu memberikan dampak positif pada diri mereka sendiri. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khomsah dan Kurniawan (2018), yang menyatakan bahwa mereka yang mampu melihat semua kesulitan yang dihadapi tidak hanya mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan, tetapi juga mendapatkan pembelajaran positif dari setiap pengalaman tersebut. Hasil ini konsisten dengan konsep yang dijelaskan oleh Reivich dan Shatte (2002), bahwa *reaching out* tidak hanya mencakup bagaimana individu dapat mengatasi kemalangan dan bangkit dari keterpurukan, tetapi juga melibatkan kemampuan individu untuk meraih aspek positif dalam kehidupan setelah mengalami masa sulit.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada 7 aspek yang mendukung resiliensi pada pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam berpacaran, aspek yang dimaksud adalah aspek regulasi emosi, impuls control, optimisme, analisis kasual, empathy, self efficacy, dan *reaching out*. Hal ini sejalan dengan penelitian Reivich dan Shatte (2002) bahwa resilien memiliki aspek-aspek penuh tekanan, bangkit dari keterpurukan, mengatasi kesulitan, merubah cara hidup ketika cara yang lama dirasa tidak sesuai lagi dengan kondisi yang ada, dan menghadapi permasalahan tanpa melakukan kekerasan.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan yang ada didalam diri individu untuk dapat pulih dan bangkit kembali dari keterpurukan atau sebuah masalah yang dapat

membuat individu menjadi trauma. Saat seseorang tetap tenang dalam menghadapi kegagalan, maka orang tersebut memiliki kemampuan resiliensi. Individu yang resiliensi adalah individu yang terus optimis, kuat, sabar, dapat menghadapi masalah dengan pikiran yang tenang.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek dalam penelitian memenuhi aspek resiliensi, dimana ketiga subjek mampu untuk bangkit kembali dari keterpurukan dari masalah yang mereka hadapi yang dapat membuat mereka menjadi trauma. Strategi yang diterapkan oleh mereka melibatkan pengungkapan pengalaman kekerasan kepada orang-orang terdekat, termasuk teman atau anggota keluarga yang dipercayai. Selain itu, kegiatan beribadah juga menjadi bagian dari upaya subjek untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Mereka juga menjaga produktivitas diri dengan tetap melibatkan diri dalam kegiatan yang memberikan kontribusi positif pada kehidupan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T., & Ruswahyuningsih, M. C. (2015). Resiliensi Pada Remaja Jawa. *Gadjah Mada Journal of Psychology Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*, 1(2), 96-105.
- Andayu, A.A., Rizkyanti, C.A., Kusumawardhani. S.J. (2019). Peran Insecure Attachment terhadap Kekerasan Psikologis dalam Pacaran pada Perempuan Remaja Akhir. *PSYMPATHIC : Jurnal Ilmiah Psikologi*. 6(2).
- 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>.
- Ariestina, D. (2009). Kekerasan dalam Pacaran pada Siswi SMA di Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. Vol. 3, No. 4, Februari 2009 (161-171).
- Danang, Pradana. (2013). Pengaruh efikasi diri dan resiliensi diri terhadap sikap kesehatan dan keselamatan kerja (K3) di SMK Muda Patria Kalasan. Skripsi: Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
- 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/IPPP.011.08>.
- Fuadi, M. A. (2011). Dinamika Psikologis Kekerasan Seksual: Sebuah Studi Fenomenologi. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), 191-208. <http://ejournal.uinmalang.ac.id/index.php/psiko/article/view/1553>.
- Grotberg, E. (1999). *Tapping Your Inner Strength*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Grotberg, H. (2003). *Resilience for today : Gaining strength from adversity*. London: Praeger Publishers .
- 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.
- Kemenpppa. (2018). Waspada Bahaya Kekerasan Dalam Pacaran. Diakses pada Oktober 09, 2022, dari <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/1669/waspada-bahaya-kekerasan-dalam-pacaran>.
- Komnas Perempuan. (2022). Bayang-bayang Stagnansi: Daya Pencegahan dan Penanganan Berbanding Peningkatan Jumlah, Ragam dan Kompleksitas Kekerasan Berbasis Gender terhadap Perempuan. Diakses pada Oktober 09, 2022, dari <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/peringatan-hari-perempuan-internasional-2022-dan-peluncuran-catatan-tahunan-tentang-kekerasan-berbasis-gender-terhadap-perempuan>.
- Labronici, L. M. (2012). Resilience in Woman Victims of Domestic Violence: A Phenomenological View. 21(3), 625-632.

Moleong, L. J. (2017). Metodologi Penelitian Kualitatif (Revisi). Penerbit PT Remaja Rosdakarya.

Murray, Jill. (2006). But I Love Him: Mencegah Kekerasan dan Dominasi Pasangan Dalam Pacaran. Alih Bahasa : Yuda, S. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer.

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.H. (2010). Handbook Of Adult Resilience. New York :The Guilford Press.

Ruangguruku. (2022). Kekerasan Dalam Pacaran. Diakses pada Oktober 09, 2022, dari <https://ruangguruku.com/pengertian-kekerasan-dalam-pacaran/>.

Sari, Y., Mardawan, O., & Prakoso, H. (2011). Profil ' Resilience ' pada Ibu yang Memiliki Anak Autis. Mimbar, XXVII(1), 105-111.

Sari, D. A., & Wulandari, D. A. (2015). Self-Resilience To Resist the Pressure of Life (Study On The Wife Of Member Of The Indonesian Army). Jurnal Sosial Budaya, 13(1), 12-19.

Sisca, H., & Moningka, C. (2008). Resiliensi Perempuan Dewasa Muda yang Pernah Mengalami Kekerasan Seksual di Masa Kanak-Kanak. Jurnal Psikologi, 2(1), 61-68.

Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.

Widuri, E. L. (2012). Regulasi Emosi Dan resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama. Jurnal Humanitas, 9(2), 142 - 156.

Yin, R. K. (2019). Studi Kasus Desain & Metode. Depok: PT Raja Grafindo Persada.

Yusmiati, Leti., & Hamdan, S. R. (2020). Studi Mengenai Resiliensi pada Mahasiswi Korban Kekerasan Fisik. Prosiding Psikologi, 6(1), 67-70