

## GAMBARAN RESILIENSI PEREMPUAN PENYINTAS KEKERASAN SAAT PACARAN

Helen Susanti, Made Dharmawan Rama Adhyatma\*  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
\*made\_dharmawan@ukwms.ac.id

*Received: 18 May 2023*

*Revised: 6 June 2023*

*Accepted: 10 June 2023*

**Abstract.** Resilience is the ability that a person uses to develop and adapt to the problems that arise in his/her life. Resilience can be possessed by individuals who have experienced dating violence and is considered a person's ability to bouncing back and be able to return to living their life well. The purpose of this research is described how resilience is portrayed in woman who are survivors of dating violence and describe the sources of support they obtain to achieve resilience. The method used is a qualitative research method using a phenomenological approach. Methods of data collection using semi-structured interviews with an interview guide that uses open questions. The data analysis technique used is a deductive analysis. The sampling technique used is snowball sampling. The informants in this study were two women who had experienced violence during dating. The results show that the aspects of resilience in the two informants have been fulfilled properly. Concrete forms of behavior that can help achieve a resilient condition are good stress coping habits, positive self-talk habits, successful experiences, good relationships with people other than partners, sharing with people who have the same violence experienced, having hobbies activities, and having career orientation.

*Keywords: dating, resilience, survivors, violence, woman*

**Abstrak.** Resiliensi adalah kemampuan yang digunakan seseorang untuk berkembang dan beradaptasi pada permasalahan yang muncul dalam kehidupannya. Resiliensi dapat dimiliki oleh individu yang memiliki pengalaman kekerasan pacaran dan dianggap sebagai kemampuan seseorang untuk bangkit dan bisa kembali menjalani kehidupannya dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana gambaran resiliensi pada perempuan penyintas kekerasan saat pacaran dan sumber dukungan yang diperoleh untuk mencapai kondisi resilien. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif menggunakan pendekatan fenomenologi. Metode pengambilan data menggunakan wawancara semi terstruktur dengan panduan wawancara yang menggunakan pertanyaan terbuka. Teknik analisis data yang digunakan adalah pendekatan deduktif. Metode untuk mendapatkan partisipan menggunakan *snowball sampling*. Informan dalam penelitian ini berjumlah dua orang yang merupakan perempuan yang pernah mengalami kekerasan saat pacaran. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa

aspek-aspek resiliensi dalam diri kedua informan sudah terpenuhi dengan baik. Bentuk konkrit perilaku yang dapat membantu tercapainya kondisi resilien adalah kebiasaan *coping stress* yang baik, kebiasaan melakukan *positive self-talk*, pengalaman keberhasilan, relasi yang baik dengan orang lain selain pasangan, *sharing* dengan orang yang juga mengalami kekerasan, memiliki aktivitas menyalurkan hobi, dan memiliki orientasi karir.

Kata kunci: kekerasan, pacaran, penyintas, resiliensi, perempuan

## PENDAHULUAN

Individu akan menjalani proses pacaran sebelum akhirnya menuju ke jenjang yang lebih serius, sebelum memasuki tahap pernikahan (Fajri & Nisa, 2019). Dalam pacaran, perlu ada hubungan yang sehat. Hubungan pacaran yang sehat merupakan hubungan yang tanpa adanya kekerasan. Meski begitu, tidak semua proses pacaran berjalan mulus. Ada beberapa yang mengalami kekerasan. Kekerasan dalam pacaran ini dapat menyebabkan kegagalan berpacaran dan kekerasan bisa muncul sebagai dampak kegagalan.

Kekerasan sendiri perlu dihindari karena sekali terjadi kekerasan, maka bisa terjadi lagi. Ada empat siklus dalam kekerasan, yaitu muncul ketegangan, kejadian kekerasan, rekonsiliasi, dan ketenangan. Ketegangan bisa datang dari masalah keluarga, masalah di tempat kerja, penyakit fisik, dan kelelahan. Ketegangan bisa meningkat dari waktu ke waktu dan menyebabkan perasaan tidak berdaya, ketidakadilan, dan kemarahan. Hal tersebut membuat munculnya keinginan pelaku untuk melakukan kekerasan. Siklus kekerasan ini dapat terjadi berulang kali dalam abusive relationship (Walker, 2000).

Masih banyak kasus kekerasan pada perempuan yang belum terungkap. Hal ini bisa disebabkan karena ketakutan korban terhadap pandangan masyarakat yang buruk mengenai dirinya dan ketakutan bahwa hal ini dapat merusak image keluarganya. Masyarakat banyak yang terlalu menuduh atau membuat kesimpulan dari satu sisi tanpa tahu kebenarannya, sehingga membuat korban berpikir untuk melaporkannya. Kasus-kasus kekerasan ini bisa terjadi dalam hubungan pacaran dan pernikahan.

Kekerasan adalah perbuatan seseorang atau kelompok orang yang

menyebabkan cedera atau matinya orang lain atau menyebabkan kerusakan fisik atau perbuatan yang mengandung unsur paksaan kepada orang lain. Kekerasan dalam berpacaran merupakan bentuk dari perilaku yang merugikan dan sering terjadi dalam sebuah hubungan pacaran (Safitri & Sama'i, 2013). Banyak individu yang tidak menyadari bahwa perilaku pasangan mereka merupakan bentuk dari kekerasan.

Levy dan Giggans (2013) membagi kekerasan menjadi 4 jenis, yaitu kekerasan emosional, kekerasan fisik, kekerasan seksual, dan teknologi. Bentuk pelecehan emosional yaitu korban akan terus-menerus dikritik, disalahkan, dan dipermalukan di depan orang lain oleh pelaku. Bentuk kekerasan fisik yaitu mendorong, memukul, menampar, menendang, mencekik, dan menyerang dengan benda atau senjata. Bentuk kekerasan seksual yaitu penganiayaan dengan tindakan seksual, tuntutan, atau penghinaan. Bentuk kekerasan yang terakhir yaitu kekerasan teknologi. Bentuk penyalahgunaan teknologi dapat berupa pelaku terus-menerus memeriksa korban dengan mengirim SMS, tweeting, menggunakan kamera ponsel, menggunakan GPS ponsel untuk melacak mereka, menandai foto di Facebook, dan bahkan sexting.

Berdasarkan data dari Komisi Nasional Perempuan jumlah kasus Kekerasan terhadap Perempuan selama tahun 2020 sebesar 299.911 kasus (Haq, 2020). Sedangkan jumlah kekerasan berdasarkan jenis kekerasan yang dialami oleh perempuan 18 keatas di Jawa Tengah pada tahun 2019, yaitu kekerasan fisik sebanyak 604 orang, kekerasan psikis sebanyak 438 orang, penelantaran sebanyak 203, lainnya sebanyak 30 orang (BPS Jawa Tengah, 2022).

Fenomena kekerasan pada pacaran ini menimbulkan dampak yang signifikan terhadap fisik, psikis, seksual, dan sosial korban. Dampak psikologis yang dialami informan adalah mengalami depresi, stres, kecemasan, sulit berkonsentrasi, susah tidur, dan menunjukkan perilaku bunuh diri. Dampak fisik dari informan tersebut yaitu mengalami lebam, memar, luka, lecet, dan patah tulang (Safitri & Sama'i, 2013).

Terlepas dari dampak-dampak negatif yang muncul, beberapa ada yang telah berhasil bangkit dari keterpurukannya dan mengalami titik balik dalam

kehidupannya. Hal ini dikarenakan kemampuan dan kekuatan individu dalam menghadapi masa lalu (Ambarwati & Pihasnawati, 2017). Resiliensi adalah suatu kemampuan yang dapat digunakan individu untuk berkembang dan beradaptasi terhadap permasalahan yang muncul dalam kehidupannya. Kemampuan ini terus dapat dikembangkan dan dilatih (Reivich & Shatte, 2002).

Resiliensi sendiri memiliki tujuh aspek yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan reaching out. Regulasi emosi yaitu kemampuan individu untuk tetap tenang meskipun dalam tekanan. Kontrol impuls yaitu kemampuan individu untuk bisa menahan kemauan dari dalam diri. Optimisme yaitu kemampuan individu untuk berpikir positif dan mempunyai harapan dalam hidup. Analisis kausal adalah kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab masalah mereka, sehingga individu tidak membuat kesalahan yang sama. Empati yaitu bagaimana individu dapat memahami keadaan psikologis dan emosional orang lain yang biasanya dilihat dari ekspresi wajah, nada suara, ataupun bahasa tubuh. Efikasi diri yaitu kemampuan individu untuk memecahkan masalah yang individu alami dan keyakinan individu pada kemampuannya bahwa bisa berhasil. Reaching out yaitu kemampuan individu untuk dapat meningkatkan aspek positif dalam kehidupan mereka dengan berani (Reivich & Shatte, 2002).

Seperti yang diketahui, resiliensi tidak hanya mengatasi, mengarahkan, dan bangkit kembali dari kesulitan. Resiliensi membantu individu untuk meningkatkan aspek positif kehidupan (Reivich & Shatte, 2002). Dalam individu resiliensi, ada faktor yang mempengaruhi dalam prosesnya. Ada tiga faktor utama dari resiliensi. Ketiganya saling berhubungan dan menentukan bagaimana resiliensi individu di kedepannya. Faktor utama dari resiliensi, yaitu I have, I am, dan I can. I have menggambarkan seberapa besar dukungan sosial yang didapatkan oleh individu dari lingkungannya, serta bagaimana individu mempersepsikan dan memaknainya. I am menggambarkan kekuatan pribadi dalam diri individu. Hal ini termasuk perasaan, sikap, dan keyakinan

pribadi. I can menggambarkan usaha yang dilakukan individu untuk memecahkan masalah dan menuju keberhasilannya sendiri (Grotberg, 2003).

Beberapa penelitian mengenai resiliensi juga telah dilakukan oleh berbagai pihak. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ambarwati dan Pihasniwati mengenai resiliensi remaja yang pernah mengalami kekerasan orang tua menunjukkan bahwa munculnya dampak fisik, psikologis, perilaku, dan sosial dari individu (Ambarwati & Pihasniwati, 2017). Penelitian tersebut berbeda dengan penelitian ini karena berfokus pada gambaran dampak kekerasan terhadap proses resiliensi yang terjadi. Selain itu, sumber pelaku kekerasan juga dilakukan oleh orang tua yang tentu berbeda ketika pelakunya adalah pasangan sendiri saat menjalin hubungan pacaran,

Penelitian lain juga berfokus langsung pada gambaran dan proses terjadinya kondisi traumatik yang mempengaruhi proses resiliensi pada perempuan yang menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga (Deborah et al., 2018). Penelitian tersebut berbeda dengan penelitian ini yang tidak berfokus pada proses traumatik yang dialami oleh individu, namun lebih ke proses bagaimana individu bisa pulih secara psikologis dan bangkit menjalani kehidupannya dalam berpasangan setelah lepas dari hubungan sebelumnya.

Penelitian ini penting untuk dilakukan dikarenakan peneliti ingin menggali data lebih dalam terkait proses bangkit dari individu yang mengalami kekerasan saat pacaran. Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda untuk mencapai kondisi resilien sehingga perlu ditelaah lebih dalam lagi perilaku konkrit, sumber dukungan, dan proses interaksional yang terjadi selama individu mengalami proses kebangkitan dari keterpurukannya akibat kekerasan yang dialami selama pacaran. Dengan demikian, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan gambaran perilaku konkrit yang perlu dilakukan oleh individu ketika mengalami hal yang sama, bentuk dukungan yang diperlukan dari orang di sekitar individu, serta proses psikologis yang terjadi ketika proses resiliensi sedang dialami oleh individu. Penelitian ini juga akan bermanfaat bagi para penyintas kekerasan maupun

masyarakat mengenai proses mencapai kondisi resilien, cara untuk menghadapi hal tersebut, dan bisa menjalani kehidupannya kembali dengan baik di masa depan.

### **Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya maka pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah “bagaimana gambaran resiliensi pada perempuan penyintas kekerasan saat pacaran?”.

### **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Studi kualitatif fenomenologis merupakan studi yang berusaha untuk memahami makna pengalaman individu tentang suatu fenomena (Creswell & Creswell, 2018). Penelitian ini bertujuan mengetahui bagaimana informan memaknai pengalamannya dalam menjalani fenomena yang akan diteliti. Fenomena yang akan diteliti adalah resiliensi para perempuan penyintas kekerasan saat pacaran.

### **Partisipan Penelitian**

Partisipan dalam penelitian ini berikutnya akan disebut sebagai informan, memiliki karakteristik sebagai berikut: (1) perempuan yang pernah mengalami kekerasan fisik, emosional, seksual, dan teknologi saat berpacaran dan sekarang sudah tidak mengalami kekerasan lagi; (2) perempuan yang menunjukkan resiliensi dengan memiliki beberapa aspek dan faktor dari resiliensi. Peneliti menggunakan teknik *snowball sampling* untuk mendapatkan informan. Teknik snowball sendiri merupakan teknik memperoleh informan penelitian dengan cara memperoleh rekomendasi informan dari informan sebelumnya (Poerwandari, 2007); (3) batasan usia informan dewasa awal 18-25 tahun.

Berdasarkan kriteria tersebut, jumlah informan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah dua orang. Informan pertama merupakan penyintas kekerasan saat pacaran yang saat ini berumur 25 tahun dan bekerja sebagai wirausaha. Ayah dan ibu informan sudah bercerai, sehingga saat ini informan tinggal bersama ibu dan pamannya. Informan memiliki hubungan yang dekat dengan ibu dan pamannya dan

mereka selalu menjadi tempat curhat informan ketika ada masalah. Sedangkan informan kedua merupakan seorang mahasiswi yang berkuliah di salah satu universitas di Surabaya, saat ini berusia 21 tahun. Informan saat ini tinggal dengan satu keluarga yang terdiri dari ayah, ibu, kakak perempuan, adik laki-laki, dan nenek.

### **Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur menggunakan panduan wawancara berdasarkan aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatte yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimisme, analisis kausal, empati, efikasi diri, dan *reaching out*. Jenis pertanyaan yang diberikan kepada informan merupakan pertanyaan terbuka, seperti “bagaimana latar belakang hubungan anda dengan pacar anda ketika awal bertemu sampai menjalin hubungan?”, “bagaimana bentuk kekerasan yang anda alami ketika berpacaran?”, “siapakah yang membantu dan memberikan dukungan pada anda ketika mengalami kekerasan dari pacar anda?”, “bagaimana cara anda untuk melupakan kejadian tersebut?”.

Etika penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti adalah memberikan penjelasan tujuan penelitian, memberikan *informed consent* sebagai tanda persetujuan wawancara, meminta izin perekaman wawancara, dan bersedia membantu jika terjadi dampak psikologis yang tidak diinginkan pada informan.

### **Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan adalah deduktif. Teknik analisis data deduktif dalam penelitian kualitatif merupakan proses pengambilan kesimpulan dengan pendekatan melakukan verifikasi hasil temuan lapangan dengan teori utama yang digunakan dalam menganalisa fenomena (Noor, 2017). Teori utama yang digunakan dalam penelitian ini untuk menganalisa fenomena adalah teori resiliensi dari Reivich dan Shatte. Validitas yang dilakukan dalam penelitian ini adalah validitas argumentatif dan komunikatif. Validitas argumentatif dilakukan dengan cara proses pengolahan dan analisa data sudah melalui pertanggungjawaban secara akademis di

depan ahli. Sedangkan validitas komunikatif dilakukan dengan cara menyampaikan hasil penelitian kepada informan dan berdiskusi jika ada hal yang dirasa informan kurang tepat.

## HASIL

Informan pertama (MS) merupakan korban kekerasan saat pacaran. Saat ini informan berumur 25 tahun. Informan bekerja wirausaha memiliki bisnis sendiri. Ayah dan ibu informan sudah bercerai, sehingga saat ini informan tinggal bersama ibu dan pamannya. Informan memiliki hubungan yang dekat dengan ibu dan pamannya dan mereka selalu menjadi tempat curhat informan ketika ada masalah. Informan selalu bercerita kepada paman dan ibunya. Sebelum memulai suatu hubungan, informan selalu menanyakan ke keluarganya mengenai calon pacarnya. Biasanya informan mengenalkan kepada keluarga dan menanyakan pendapat keluarganya mengenai sikap calon pacar informan. Informan juga akan meminta saran dan pendapat temannya mengenai calonnya tersebut. Informan tidak akan memulai hubungan pacaran jika tidak disetujui oleh ibunya.

Pada awalnya, pacar informan pertama terlihat seperti orang yang baik. Setelah menjalani hubungan pacaran lebih dari tujuh bulan, akhirnya sifat asli pacarnya ini terbongkar. Pada bulan ke tujuh informan mulai mengalami kekerasan fisik dan emosional. Kekerasan fisik yang dialami informan yaitu ditampar dan dipukul pada saat sedang bertengkar. Informan ditarik, dijegal, dibanting, dan dilempar. Setiap terjadi pertengkaran, ketika informan berusaha membela diri dengan memberontak atau mendorong pacarnya, informan malah mendapatkan perilaku yang lebih kasar.

Informan ke dua (O) merupakan seorang mahasiswi berusia 21 tahun. Informan saat ini tinggal dengan satu keluarga yang terdiri dari ayah, ibu, kakak perempuan, adik laki-laki, dan nenek. Informan memiliki hubungan yang baik dan dekat dengan satu keluarga. Informan sering bercerita mengenai masalah-masalahnya ke keluarganya. Masalah mengenai perkuliahan biasanya diceritakan ke seluruh

anggota keluarga, sedangkan masalah pacaran dan pertemanan diceritakan ke adik laki-lakinya.

Pacar informan kedua memiliki usia yang relatif sama dengan informan dan berpacaran sejak SMA. Informan memulai hubungannya tanpa mengetahui sifat asli dari mantannya. Mantannya memiliki kepribadian yang baik di saat awal pacaran. Namun perilaku kekerasan tersebut baru muncul setelah beberapa bulan kemudian saat usia informan masih 16 tahun. Informan pernah mengalami kekerasan fisik seperti kepala dibenturkan ke kaca mobil. Selain itu informan juga mengalami kekerasan verbal dengan sering disebut "lonte" ketika pacarnya marah.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya dua tema utama yaitu gambaran resiliensi dan sumber-sumber pendukung resiliensi. Berikut adalah analisis data pada hasil wawancara kedua informan.

### **Gambaran Resiliensi**

Gambaran resiliensi yang dialami oleh informan didapat berdasarkan aspek-aspek resiliensi yang telah dikonfirmasi kepada informan. Aspek resiliensi yang dikonfirmasi, yaitu regulasi emosi, analisis kausal, kontrol terhadap kondisi pemicu, *self-efficacy*, empati, *reaching out*, dan optimisme. Ada berbagai bentuk pola pikir, perasaan, dan perilaku yang terjadi pada tiap aspek resiliensi yang dialami oleh informan. Berikut adalah deskripsi tiap aspek resiliensi yang dialami kedua informan:

#### **Regulasi Emosi**

Kedua informan mengontrol emosi mereka dengan menggunakan *problem focused coping* dan *emotion-focused coping* untuk mengendalikan respon emosional terhadap situasi stres ketika ada dalam situasi kekerasan. Bentuk *emotion-focused coping* yang dilakukan adalah mencoba menerima situasi yang dialami, berhenti sejenak untuk meredakan reaksi emosional, dan melakukan hobi yang bisa menimbulkan kesenangan. Sedangkan bentuk *problem focused coping* dilakukan ketika reaksi emosional sudah reda sehingga bisa berpikir untuk mengatasi situasi stresnya. Salah satu solusi adalah menata ulang pola pikir dengan membuka diri terhadap hubungan

relasi yang baru.

MS: "... kalau menghadapi suatu masalah aku tuh biasanya diem dulu terus melihat masalahnya itu apa sih, terus kayak aku analisa pelan-pelan... inti dari permasalahan itu apa, terus untuk kayak solusi dari permasalahan itu tuh apa..." (MS-III, 17-22, 29-33).

MS: "Main game, supaya pikiran kita terfokus sama hal lain main game, kerja ya nggak mikirin lah..." (MS-III, 263-267).

O: "...mendingan aku berusaha aku diem dulu, aku nenangin diri dulu nanti kalau misalnya usah tenang baru aku ngomong lah ke dia aku kesel kayak gini gini gini gitu..." (O-III, 165-172).

O: "... aku lebih akhirnya aku memutuskan kayak aku membuka hati sama cowok baru karena aku punya pikiran kayak oke nggak semua cowok itu kayak dee, dan aku juga melihat dari cowoknya juga gitu kalau misal cowoknya kek ketok bener-bener ee apa ya kayak menyayangi aku, menghargai aku, Aku bener-bener ngerasa kayak gitu ya aku pasti otomatis akan buka hati juga gitu kan... sedangkan aku bisa udah bisa bilang aku udah bahagia sekarang" (OJ-I, 1119-1138, 1162-1164).

### **Analisis Kausal**

Pada aspek ini ada perbedaan antara kedua informan dalam melakukan analisa penyebab munculnya masalah situasi kekerasan yang dialami. Informan pertama lebih fokus pada antisipasi dalam memilih calon pasangan dan tidak akan mentoleransi bentuk perbuatan tidak baik yang akan muncul ketika nantinya menjalin relasi baru.

MS: "...lebih hati-hati dalam memilih sih cuma kayak kalo ada sign dia bakalan orang yang gak bisa tahan emosi atau apa aku wes kayak big no..." (MS-I, 1037-1042, 1046-1051).

MS: "...jangan terlalu sabar sama orang yang nggak baik..." (MS-I, 1123-1124).

Sedangkan pada informan kedua fokus pada keterbukaan dalam saling

mengingatkan jika ada perilaku yang salah menjadi kunci untuk mencegah situasi kekerasan ketika menjalin relasi baru nantinya.

O: "...akhirnya aku juga mikir pasti nggak sepenuhnya salahnya si cowok pasti juga ada salah aku juga, ya kembali lagi kayak yang aku bilang kan aku nggak pernah mau cerita dari sisiku juga itu kan termasuk juga salahku juga kenapa kok aku nggak mau melawan aja kayak nggak mau ngelawan aku harus jelaskan tapi aku malah memilih aku diam jadi sekarang tuh aku mulai udah ibaratnya udah *kacek* banget" (OJ-I, 1179-1192).

### **Kontrol terhadap Kondisi Pemicu**

Kedua informan berhasil mengontrol situasi sulit yang dialami ketika mengalami kekerasan dengan menghindari pacar sebagai pelaku kekerasan dan mengontrol diri untuk tidak ikut melakukan kekerasan seperti berusaha menahan diri untuk berkata kasar dan menahan perilakunya untuk tidak membalas.

MS: "Menenangkan diri waktu itu... menangis... pokoknya menghindari dia lah pokoknya menjauh sementara" (MS-II, 283-284, 294-296).

O: "Kalau misalnya aku, mungkin aku secara... apa ya secara... sadar aku bilang ya nggak pernah gitu... aku udah tau rasanya tuh kek gimana, kek dikata-katain kasar itu rasanya di hari di perasaan itu gimana kan aku udah tau jadi sebisa mungkin aku nggak melakukan hal-hal tersebut ke orang lain gitu" (OJ-II, 181-184, 190-196).

O: "...juga merasa kesel... kesel pengen balas dendam itu nggak sih karena kan udahlah udah mengikhlaskan..." (OJ-II, 142, 152-155)

### ***Self-Efficacy***

Kedua informan berusaha membangun pola pikir yang positif untuk memperbaiki dampak kekerasan yang buruk terhadap kondisi *self-efficacy* masing-masing. Pola pikir tersebut diantaranya adalah bahwa pacaran seharusnya menjadi wadah yang positif untuk saling bertumbuh dan setiap wanita itu berharga

serta punya hak untuk diperjuangkan oleh pasangannya.

MS: "...hubungan itu kan untuk *improve* kita ke depan kan, terus kayak biar hidup kita kayak apa ya, tahu kan lebih baik gitu... do what makes you happy terus kayak buang orang toxic, nah itu mindset ku makanya cepet move on juga. Cari yang bisa respect aku, hargain aku gitu" (MS-I, 1133-1137, 1153-1157).

O: "menanamkan ke diri ku ya itu tadi sih kek nggak semua cowok itu kayak gitu, mungkin itu hanya 1% populasi lah gitu, kek sampah itu yowes sampah yaudah sampah kek gitu. Pokoke aku menanamkan dipikiran ku kek gitu... istilah e aku worth it lah, aku worth it untuk diperjuangkan, aku worth it untuk disayang dan dihargai, jadine aku punya pikiran kek bukan aku yang sampah tapi dia, karena dia nggak bisa ngehargai perempuan seperti aku kek gitu lah..." (OJ-I, 1288-1296, 1301-1309).

### **Empati**

Proses mengasah kemampuan dalam berempati didapatkan informan dengan meningkatkan kepekaannya terhadap kasus serupa yang terjadi pada orang di sekitarnya. Bentuk perilaku konkritnya adalah menjadi tempat cerita bagi temannya yang juga mengalami kekerasan dalam berpacaran. Dengan saling bercerita, kedua informan menjadi lebih tenang dan membantunya untuk bisa berpikir dengan jernih dalam menemukan solusi terkait kondisi kekerasan yang dialami.

MS: "...mungkin aku menyarankan untuk stop atau kayak maksudnya emmm dipikir ulang lah hubunganmu... aku bisa kasih saran karena aku pernah melalui jangan sampai dia itu kayak terjerumus sama buang waktu..." (MS-I, 1204-1208, 1212-1217).

O: "...sahabatku juga yang pernah cerita ke aku kalau dia juga diperlakukan yang sama, ya aku bilang wes nggak usah tunggu lama-lama bahaya kan nanti kalau lama-lama makin menggila gitu loh misal kamu kasih lampu ijo terus dee itu akan semakin menggila, mendingan kek

kamu wes stop lah intie kayak eee putuskan koneksi kamu dengan orang kayak gitu..." (OJ-I, 1331-1343).

### ***Reaching Out***

Aspek ini menjadi kunci bagi kedua informan untuk berhasil keluar dari situasi kekerasan ketika bisa berpikir untuk menghentikan hubungan. Bentuk perilaku konkritnya adalah dengan memberanikan diri bercerita dengan orang terkait situasinya sehingga bisa memperoleh pandangan baru yang menggugah kesadaran untuk keluar dari situasi kekerasan.

MS: "Ya cerita ke temen karena menurutku orangnya toxic kan..." (MS-I, 1294-1295).

MS: "Dihujat, goblok lu tolol lu blablabla tau yang kayak gitu toxic, aku malah dibilang bodoh bodoh. Aku jadi sadar salahku di hubungan ini" (MS-I, 1350-1353).

O: "ketika aku ngalami posisi itu aku cerita sih sama sahabatku, tapi kalau misalnya aku udah tenang aku udah putus nih ibarate aku baru berani aku cerita ke keluargaku gitu... dari situ aku ngerti harus ya apa sama hubunganku, berhenti terus move on" (OJ-I, 1428-1433).

### ***Optimisme***

Aspek ini muncul dalam kondisi resilien kedua informan ketika mereka berhasil putus dan berusaha memaknainya dengan positif. Pola pikir yang dibentuk lebih fokus kepada hal yang bisa dilakukan demi masa depan seperti lebih bebas dalam menjalin relasi pertemanan, fokus dengan akademis, dan karir.

MS: "bahagia dengan aku sekarang bisa pergi sama temen-temen kayak gimana ya, bisa apa ya kayak temen-temen ku yang dulu di block sama dia... mereka happy bisa temenan lagi kayak gitu, terus dapat circle baru juga..." (MS-I, 1383-1387, 1397-1399).

MS: "putus itu kayak nggak kepikiran malah kayak yes akhirnya aku keluar masa-masa kelam" (MS-I, 1405-1408).

O: "Maksudnya kalau sekarang setelah putus yang malah baik. Sekarang ya pasti kayak ya selesaiin skripsi dulu lah, setelah selesai skripsi aku kek pengen langsung kerja kan karena aku pengen apa ya kek nabung lah inti e karena kan udah usia wes gak muda lagi gitu kan..." (OJ-I, 1491-1498).

### **Sumber-Sumber Pendukung Resiliensi**

Sumber pendukung informan untuk bisa mencapai kondisi yang resilien dikonfirmasi kepada informan secara umum dapat dibedakan dalam tiga kelompok, yaitu *I can*, *I have*, dan *I am*. Berikut adalah deskripsi tiap sumber pendukung resiliensi yang dialami kedua informan:

#### ***I Can***

Sumber ini berasal dari dalam diri kedua informan yaitu memiliki kemampuan yang memadai untuk memikirkan solusi dari masalah kekerasan yang dihadapi. Kemampuan ini tidak datang begitu saja, namun melalui proses yang cukup panjang dan perlu kemampuan reflektif pula untuk menemukan kesadaran dan keberanian keluar dari situasi kekerasan.

MS: "...mungkin karena Corona ya terus kita nggak ketemu 1,5 tahun... sayangnya makin pudar terus aku lihat nggak ada usaha untuk datang ke Surabaya gitu kan jadi kayak, cintanya makin pudar. Terus cintanya makin pudar tapi dia tetap verbal abusive jadi aku mikir kayak dulu aku terima terima ae soalnya sayang kan, kalau sayangnya udah ilang aku mikir ni orang udah nggak worth it makin-makin siapa lu..." (MS-I, 1224-1226, 1228, 1240).

O: "...tapi kayak mungkin aku lebih akhirnya aku memutuskan kayak aku membuka hati sama cowok baru karena aku punya pikiran kayak oke nggak semua cowok itu kayak dee, dan aku juga melihat dari cowoknya juga gitu kalau misal cowoknya kek ketok bener-bener ee apa ya kayak menyayangi aku, menghargai aku, Aku bener-bener ngerasa kayak gitu ya aku pasti otomatis akan buka hati juga gitu kan... sedangkan aku bisa

udah bisa bilang aku udah bahagia sekarang” (OJ-I, 1125-1138, 1162-1164).

### ***I Am***

Kedua informan melakukan *positive self-talk* untuk membangun nilai dan konsep diri baru yang lebih positif agar bisa bangkit dari keterpurukan akibat kondisi kekerasan ketika berpacaran.

MS: “...aku ngerasa aku lebih berharga daripada itu gitu lho. Isa dapet orang yang isa sayang aku apa ada e gitu lho...” (MS-III, 386-391).

O: “...kayak aku ini punya pemikiran kek udah kamu berharga lah sebagai cewek, kamu berharga...” (OJ-I, 1393-1396).

### ***I Have***

Sumber di luar diri yang dimiliki oleh kedua informan adalah dukungan dari teman dan keluarga. Keluarga bisa dari kakak, adik, atau ibu. Bentuk dukungan yang diberikan adalah dukungan informasi dan emosi.

MS: “...sedih, mamaku nangis kenapa lu nggak bilang saya kenapa kamu nggak cerita gitu, ya udah terus ya sekarang suportif sih...” (MS-I, 1333-1337).

O: “...untung ke aku juga masih punya temen-temen ku masih punya keluargaku sing masih support aku jadi masih... ketika misalnya aku pastikan gak mudah kan, gak mudah gitu lah pokoknya terus saat aku down takut kan aku cerita sama temen-temen ku terus temen-temen ku bisa kasih semangat juga ke aku...” (OJ-I, 1456-1466).

O: “...kalau ada masalah gitu akhirnya biasanya tuh adekku atau cece ku itu bisa menenangkan terus juga berusaha kadang kasih nasihat... Terus yang kedua pasti pacarku gitu aku... misalnya kayak masalah-masalah pribadi internal antar hubungan gitu ya misale itu aku lebih cerita ke pacarku gitu. Sing ketiga ya kadang temen sih...” (O-III, 336-342, 353-354, 358-364).

O: “kayak apa namanya didengerin aja pokoknya aku cerita apapun

mereka dengerin terus dielus-elus kayak gitu ditenangin lah..." (O-III, 396-401).

## DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian, keterpenuhan tujuh aspek resiliensi pada perempuan penyintas kekerasan dalam berpacaran merupakan proses yang dipengaruhi oleh sumber-sumber pendukung resiliensi. Kedua informan bisa mencapai kondisi yang resilien karena didukung dengan tiga faktor resiliensi yang baik, yaitu *I can*, *I am*, dan *I have* (Grotberg, 2003; Hendriani, 2018).

Aspek yang terpenting bagi perempuan penyintas kekerasan dalam berpacaran untuk berhasil bangkit dari situasi keterpurukan adalah aspek *reaching out*. Kedua informan berhasil menyadarkan diri bahwa situasi kekerasan yang mereka alami harus dihentikan dan perlu upaya konkrit untuk bisa melakukannya. Momen titik balik yang mempengaruhi proses ini adalah Dengan analisa tersebut, maka penting juga faktor pendukung atau protektif *I have* yaitu dukungan orang terdekat penyintas, seperti adik, kakak, teman, atau orang tua untuk membantu mengatasi keluar dari situasi kekerasan (Hendriani, 2018; Wulandari & Nurwati, 2018).

Pada aspek optimisme bisa terpenuhi ketika kedua informan berhasil menemukan titik balik untuk bangkit pada aspek *reaching out*. Berdasarkan hasil penelitian, penting bagi penyintas kekerasan untuk memiliki pengalaman keberhasilan pada aktivitas pengembangan diri di luar aktivitas berpacaran, seperti prestasi akademis atau aktualisasi dalam hobi dan karir untuk bisa membantu memunculkan pandangan optimis akan masa depannya (Ghiffari et al., 2022). Selain itu, dengan berbagai sumber dukungan dari orang di sekitar, maka informan mampu mempersepsikan keyakinan yang positif untuk bisa menjalani kehidupannya di masa depan dengan lebih baik (Allicia & Adhyatma, 2020).

Kedua informan berhasil mengelola emosinya dengan baik dan bisa mengantisipasi situasi yang bisa memicu ketidaknyamanan. Kemampuan tersebut

berkaitan dengan sumber pendukung resiliensi yang berasal dari dalam diri yaitu I can. Kemampuan ini akan terbentuk ketika penyintas terbiasa secara konsisten melakukan coping terhadap kondisi stres akibat kekerasan yang dialami. Hal itu dilakukan dengan menggunakan problem-focused coping dan emotion-focused coping (Sarafino, E. P. & Smith, 2011).

Emotion-focused coping berperan dalam membentuk regulasi emosi yang baik bagi kedua informan. Hal itu dilakukan dengan cara berdiam diri sejenak dan menjaga jarak dengan stressor yaitu pelaku. Selain itu, penting juga bagi penyintas untuk memiliki hobi dan aktivitas lain di luar berpacaran yang bisa membantu untuk mengalihkan kondisi stres yang dialami kepada aktivitas yang lebih menyenangkan. Sedangkan terkait kemampuan melakukan problem-focused coping berperan penting terhadap kemampuan mengontrol situasi pemicu dan analisa penyebab munculnya situasi kekerasan. Problem-focused coping penting bagi kedua aspek tersebut, khususnya untuk menemukan solusi konkrit, penting juga faktor keberanian untuk terbuka pada orang di sekitarnya sehingga ada wawasan baru dan pengetahuan terkait solusi yang bisa dilakukan agar bisa terlepas dari kondisi kekerasan ketika berpacaran (Marita & Rahmasari, 2021).

Pada aspek self-efficacy, kedua informan berhasil membentuk pola pikir yang positif atas dirinya. Nilai positif yang ada dalam diri merupakan bentuk sumber dukungan resiliensi I am. Nilai tersebut adalah rasa berharga, layak mendapatkan perlakuan yang baik, serta pandangan hidup yang positif dimana proses pembentukan tersebut merupakan hasil dari usaha melakukan positive self-talk. Kedua informan secara konsisten berusaha melakukan positive self-talk kepada dirinya sehingga nilai positif tersebut juga bisa terbentuk dalam dirinya dan berhasil memulihkan kembali self-efficacy yang sempat jatuh akibat kondisi kekerasan (Putra et al., 2023).

Kedua informan juga mampu membentuk empati dengan baik setelah melalui proses sharing dengan temannya yang juga mengalami kekerasan dalam pacaran. Proses sharing ini menjadikan kedua informan lebih peka terhadap apa yang dirasakan

oleh orang di sekitarnya sehingga perasaan senasib sepenanggungan ini membuat kedua informan juga bisa mengurangi tensi ketegangan yang mereka alami sendiri (Kurniawan & Noviza, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian juga menunjukkan bahwa bentuk kekerasan seksual yang banyak dialami yaitu dipaksa berhubungan seksual, sedangkan yang paling jarang dialami adalah dicium dan diraba secara paksa (Rini, 2022). Maka dari itu penting bagi perempuan yang sedang menjalani hubungan dekat untuk memahami dan melakukan antisipasi jika dalam hubungannya sudah muncul indikasi atau pertanda adanya pola pengajakan untuk berhubungan seksual, mencium, dan melakukan perabaan di bagian tertentu pada tubuh yang bersifat *private*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tiga bentuk sumber pendukung resiliensi yaitu *I can*, *I am*, dan *I have* menjadi faktor yang penting untuk membantu perempuan penyintas kekerasan dalam berpacaran bisa keluar dari situasi kekerasan dan mencapai kondisi yang resilien. Pengalaman keberhasilan, kebiasaan *coping stress* yang baik, kebiasaan melakukan *positive self-talk*, relasi yang baik dengan orang lain selain pasangan, *sharing* dengan orang yang juga mengalami kekerasan, memiliki aktivitas menyalurkan hobi, dan memiliki orientasi karir merupakan bentuk-bentuk perilaku konkrit yang bisa membantu penyintas untuk keluar dari situasi kekerasan yang dialami dan mencapai kondisi resilien dengan terpenuhinya tujuh aspek resiliensi. Sedangkan bagi orang di sekitar penyintas, juga penting untuk ikut proaktif membantu penyintas khususnya ketika mereka masih berada di dalam situasi kekerasan. Dukungan emosi dan informasi diperlukan untuk membantu mereka memenuhi ketercapaian tujuh aspek resiliensi.

## REFERENSI

Allicia, A., & Adhyatma, M. D. R. (2020). Resiliensi Ibu Dari Anak Dengan Down Syndrome Yang Berprestasi Dalam Bidang Olahraga. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 47–58.

<https://doi.org/10.33508/exp.v8i1.2429>

- Ambarwati, R., & Pihasnawati, P. (2017). Dinamika Resiliensi Remaja Yang Pernah Mengalami Kekerasan Orang Tua. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 22(1), 50–68. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol22.iss1.art4>
- BPS Jawa Tengah. (2022). *Jumlah Kekerasan Berdasarkan Jenis Kekerasan yang Dialami oleh Anak (Usia 0-18 Tahun) Korban Kekerasan di Provinsi Jawa Tengah, 2016-2021*. BPS Jawa Tengah. <https://jateng.bps.go.id/statictable/2021/04/09/2232/jumlah-kekerasan-berdasarkan-jenis-kekerasan-yang-dialami-oleh-anak-usia-0-18-tahun-korban-kekerasan-di-provinsi-jawa-tengah-2016-2021.html>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). Mixed Methods Procedures. In *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- Deborah, S., Muthmainnah, A., Herlinda, L., & Tanawi, S. S. (2018). Trauma dan Resiliensi pada Wanita Penyintas Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 7(2), 121–130.
- Fajri, P. M., & Nisa, H. (2019). Kecemburuan Dan Perilaku Dating Violence Pada Remaja Akhir. *Proyeksi*, 14(2), 115. <https://doi.org/10.30659/jp.14.2.115-125>
- Ghiffari, M., Adriansyah, M. A., & Info, A. (2022). Studi Resiliensi Pada Mahasiswi Penyintas Kekerasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 507–518. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3>
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*. Praeger Publisher.
- Haq, F. R. U. (2020). *Kekerasan Meningkat*. 104. <http://nasional.kompas.com/read/2010/12/16/04425515/>
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Prenada Media Group.
- Kurniawan, Y., & Noviza, N. (2018). Peningkatan Resiliensi pada Penyintas Kekerasan terhadap Perempuan Berbasis Terapi Kelompok Pendukung. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 125. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1968>
- Marita, V. F., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi Perempuan Korban Kekerasan dalam Hubungan Pacaran. *Penelitian Psikologi*, 8(5), 10–22.
- Noor, J. (2017). *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi & Karya Ilmiah* (7th ed.). Kencana.
- Poerwandari, E. K. (2007). *Pendekatan Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia* (third edit). Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3).
- Putra, A. D., Marianti, L., & Razzaq, A. (2023). Pengaruh Konseling Individu Dengan Teknik Self Talk Positive Dalam. 1(1), 17–25.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*.
- Rini. (2022). Bentuk dan Dampak Kekerasan Dalam Berpacaran: Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin. *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA*, 6(74), 84–95.
- Safitri, W. A., & Sama'i. (2013). Dampak Kekerasan dalam Berpacaran (The Impact of Violence in Dating). *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa UNEJ*, 1(1), 1–6.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Seventh Ed). John Wiley & Sons, Inc.
- Walker, L. E. A. (2000). The battered woman. In *American Journal of Obstetrics and Gynecology* (Vol. 173, Issue 3 PART 1). [https://doi.org/10.1016/0002-9378\(95\)90322-4](https://doi.org/10.1016/0002-9378(95)90322-4)
- Wulandari, V., & Nurwati, N. (2018). Hubungan Kekerasan Emosional Yang Dilakukan Oleh Orangtua Terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 132. <https://doi.org/10.24198/jppm.v5i2.18364>