

Resiliensi Perempuan Dewasa Awal Penyintas Hubungan Kekerasan dalam Pacaran

Rezky Tenri Ola¹, Kurniati Zainuddin², Muhammad Nur Hidayat Nurdin^{3*}

¹²³ *Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia*

**E-mail: mnur.hidayat@unm.ac.id*

Abstract

This study focuses on the experiences of women who are survivors of relationships that experience dating violence based on the perspective of resilience. The subjects of this study were early adult women aged 18-25 years and had experienced on dating violence for around 2 years. The research method used is a qualitative phenomenological approach. Data collection techniques using semi-structured interviews. The process of analyzing research data uses the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) method. The results of the data analysis showed that the subjects received different types of violence. Subjects have harmonious dynamics ranging from surrendering and choosing to survive when exposed to violence, starting to try to escape from relationships and getting support from friends or family, to succeeding in getting a positive impact that helps the subject become better personally such as the development of individual abilities. The results of this study can contribute to provide an overview of the resilience of early adult women survivors of violent relationships in dating.

Keyword: *Dating Violence, Early Adult Woman, Resilience.*

Abstrak

Penelitian ini berfokus pada pengalaman perempuan yang menjadi penyintas dari hubungan yang mengalami kekerasan dalam pacaran berdasarkan sudut pandang resiliensi. Subjek penelitian ini adalah perempuan dewasa awal berusia 18-25 tahun dan pernah mendapatkan kekerasan dalam pacaran selama lebih kurang 2 tahun sebanyak 5 responden. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara semi terstruktur. Proses analisis data penelitian menggunakan metode Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Hasil analisis data menunjukkan bahwa subjek mendapatkan kekerasan yang berbeda-beda. Subjek memiliki dinamika yang selaras mulai dari pasrah dan memilih bertahan ketika mendapat kekerasan, mulai berusaha untuk lepas dari hubungan dan mendapatkan dukungan dari teman atau keluarga, hingga berhasil mendapatkan dampak positif yang membantu subjek menjadi lebih baik secara personal seperti adanya pengembangan terhadap kemampuan diri individu. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam memberi gambaran mengenai resiliensi perempuan dewasa awal penyintas hubungan kekerasan dalam pacaran.

Kata kunci: *Kekerasan dalam Pacaran, Perempuan Dewasa Awal, Resiliensi.*

PENDAHULUAN

Perkembangan manusia sebagai makhluk hidup memiliki tahapan yang berurutan dan kebutuhan yang berbeda. Manusia akan beranjak dari masa kanak-kanak hingga memasuki tahap peralihan dari remaja menjadi dewasa, dan akan belajar berbagai pengalaman yang dapat mengubah fisik dan psikis. Santrock (2012) mengemukakan bahwa rentang usia pada dewasa awal adalah 18-25 tahun. Salkind (2010) mengemukakan bahwa dalam tahap dewasa awal, untuk pertama kalinya individu menghadapi tugas yang melibatkan individu lain yaitu dengan menjalin hubungan intim. Berdasarkan data dari *Dating Violence Resource Center* (Miles, 2005) mengemukakan bahwa kekerasan dalam pacaran tertinggi dialami oleh perempuan dengan rentang usia 16-24 tahun.

Merujuk pada sekian banyaknya permasalahan pada perempuan, isu kekerasan dalam pacaran tampaknya masih kurang mendapatkan dukungan dan perhatian, karena status dan perilaku pacaran yang tidak diakomodir dalam perspektif agama dan hukum. Kekerasan dalam pacaran belum mendapatkan perhatian yang serius jika dibandingkan dengan kekerasan dalam rumah tangga. Norma dalam masyarakat patriarki memandang perempuan berada dalam posisi yang lebih rendah daripada laki-laki, karena laki-laki dianggap memiliki kekuasaan dan kekuatan yang lebih besar dibanding perempuan. Faruq dan Sukatin (2021) mengemukakan bahwa pacaran merupakan hubungan interpersonal dan emosional antara dua individu dalam bentuk romantis. Jackson (2007) mengemukakan bahwa pacaran merupakan proses membentuk relasi yang lebih intim dan efektif untuk menyalurkan perasaan.

Salkind (2010) mengemukakan bahwa ketika individu tidak menjalin hubungan pacaran, maka mereka cenderung memiliki penghargaan terhadap dirinya yang rendah. Barokah (2016) mengemukakan bahwa pacaran merupakan kegiatan yang dibanggakan dan dapat meningkatkan status sosial. Sejalan dengan konsep Erickson yang dijelaskan oleh Wade, Tavris, dan Garry (2014) bahwa pada tahap *intimacy versus isolation*, individu dianggap tidak sempurna jika belum menjalin hubungan intim dengan individu lain. Berdasarkan survei demografi dan kesehatan pada tahun 2017 dari laman Liputan 6 (2020) bahwa, di Indonesia terdapat 81% perempuan telah berpacaran.

Dalam hubungan pacaran individu bisa mendapatkan pengalaman yang menyenangkan dan mengecewakan. Situasi yang mengecewakan dimungkinkan akan terjadi oleh karena sebuah masalah. Individu akan memiliki perbedaan dalam proses penyelesaian masalah, sehingga ada

yang melaluinya secara negatif dan menyebabkan terjadinya kekerasan. Teten, Ball, Valle, Noonan dan Rosenbluth (2009) mengemukakan bahwa perempuan lebih rentan untuk mengalami kekerasan. Data Sistem Informasi *Online* Perlindungan Perempuan Anak atau Simfoni PPA (2016) mengemukakan bahwa pacar merupakan pelaku tertinggi kedua setelah suami dengan jumlah 2.142 kasus.

Berdasarkan data Simfoni PPA pada tahun 2021 di Sulawesi Selatan, pacar menempati posisi tertinggi sebagai pelaku kekerasan dengan jumlah 268 kasus. Hasil penelitian Putri (2012) mengemukakan bahwa, hubungan pacaran yang telah dijalani selama 2 sampai 4 tahun 40 persennya lebih banyak mengalami kekerasan. Hasil penelitian Fitri (2016) mengungkapkan bahwa terdapat empat bentuk kekerasan yang sering terjadi dalam hubungan pacaran, yaitu verbal, psikis, fisik, dan seksual. Persentase kekerasan verbal dan emosional menempati posisi tertinggi yaitu 36,15%, kemudian kekerasan fisik 22,82%, dan seksual sebanyak 24,70%.

Berdasarkan penelitian Wulandaru, Bhima, Dhanarmodhono, dan Rohmah (2019) terdapat 163 subjek perempuan pernah mengalami kekerasan verbal dan psikis. Berdasarkan data dari Mitra Lembaga Layanan yang dikutip dari laman Komisi Nasional Perempuan (2021) bahwa kekerasan psikis menempati posisi tertinggi ketiga yaitu 1.792 kasus dengan persentase 28%. Alfiani (2020) mengemukakan bahwa bentuk kekerasan fisik dapat berupa serangan terhadap anggota tubuh yang dapat mengakibatkan rasa sakit. Murray (2007) mengemukakan bahwa kekerasan seksual merupakan pemaksaan untuk melakukan kontak seksual hingga berhubungan badan.

Data Catatan Tahunan Komisi Nasional Perempuan pada tahun 2017 dalam laman Perkumpulan Keluarga Berencana Indonesia (2021) dijelaskan bahwa angka tertinggi kategori pelaku kekerasan seksual adalah pacar dengan 1.528 kasus. Sudarmiati dan Irawadhi (2016) mengemukakan bahwa kekerasan dalam pacaran dapat terjadi karena keyakinan bahwa pacar nanti akan berubah, dan menganggap bahwa kekerasan terjadi juga disebabkan karena dirinya. Individu memilih untuk tetap bertahan dan menerima tindak kekerasan dari pacar, asalkan dapat tetap menjalin hubungan. Sari (2018) mengemukakan bahwa kekerasan yang dialami perempuan terjadi karena akses laki-laki yang lebih besar untuk melakukan kontrol. Individu yang memilih menetap dalam hubungan dengan kekerasan dapat memberikan dampak terhadap kesehatan mental dan fisik.

Dampak yang ditimbulkan cukup serius seperti yang dikemukakan oleh Teten, dkk (2009) bahwa, kekerasan dalam pacaran dapat berdampak buruk seperti depresi, menggunakan

narkoba, bunuh diri, gangguan makan, serta kualitas dan konsep hidup buruk. Terdapat aspek psikososial yang penting untuk dimiliki oleh individu agar mampu untuk bangkit kembali ketika menghadapi situasi menyakitkan, yaitu resiliensi. Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan bahwa resiliensi merupakan ketahanan dan kemampuan untuk bertahan dalam kondisi dan keadaan sulit. Kekerasan dalam pacaran dapat dihadapi ketika mengubah kejadian yang buruk menjadi positif. Resiliensi individu yang mengalami kekerasan penting diteliti untuk mengetahui daya tangguh yang dimiliki.

Rahayu dan Qodariah (2019) mengemukakan bahwa resiliensi menjadi faktor yang diperlukan, dalam rangka mengubah ancaman yang didapatkan menjadi kesempatan untuk bertumbuh. Resiliensi akan membawa perubahan baik, sehingga individu dapat menjadi bebas dari kondisi yang tertekan. Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan bahwa resiliensi membuat individu tidak ingin larut lebih lama dalam kekerasan yang dialami. Resiliensi berfungsi untuk menemukan cara bagaimana melawan ketika terlibat dalam permasalahan.

Penelitian sebelumnya pernah dilakukan oleh Daeli (2018) yang menggunakan kriteria subjek antara lain pernah berpacaran minimal selama 6 bulan. Adapun penelitian ini menggunakan kriteria subjek dengan durasi hubungan minimal 2 tahun, sehingga intensitas hubungan yang terjalin lebih tinggi. Berdasarkan saran penelitian Alfiani (2020) bagi peneliti selanjutnya adalah mengkaji kembali dengan sudut pandang yang lebih kompleks. Penelitian ini hanya khusus menggali mengenai pengalaman penyintas perempuan.

Peneliti ingin mengetahui pengalaman yang dilalui penyintas hubungan kekerasan dalam pacaran, hingga dapat menjadi individu yang resilien. Melalui penelitian ini dapat menjadi landasan untuk pengembangan wawasan pengetahuan secara ilmiah dalam bidang psikologi. Penelitian ini dapat membantu pengembangan ilmu mengenai resiliensi terhadap penyintas hubungan kekerasan dalam pacaran. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai salah satu referensi pada lembaga pemerintah yang khusus menangani perempuan seperti UPT. Perlindungan Perempuan dan Anak (PPPA) ketika ingin membuat program preventif terkait kekerasan dalam pacaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Mamik (2015) mengemukakan bahwa penelitian kualitatif merupakan cara untuk memahami realitas sosial dengan melihat dunia tanpa memandang ekspektasi. Creswell (2010) mengemukakan bahwa fenomenologi merupakan strategi pada peneliti untuk mengidentifikasi hakikat

pengalaman individu terhadap fenomena tertentu. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria yaitu perempuan berusia 18-25 tahun, pernah berpacaran minimal selama 2 tahun dan mengalami kekerasan. Creswell (2010) mengemukakan bahwa teknik pengumpulan data merupakan proses menentukan batasan penelitian melalui subjek untuk mengumpulkan data.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara. Penelitian ini ingin menggunakan jenis wawancara semi terstruktur. Sugiyono (2006) mengemukakan bahwa wawancara semi terstruktur merupakan proses memberikan pertanyaan berdasarkan pedoman wawancara meskipun dapat muncul pertanyaan baru karena pernyataan yang diberikan oleh subjek sehingga informasi dapat digali secara lebih mendalam. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA).

Kahija (2017) mengemukakan bahwa teknik IPA melalui empat tahap, yaitu; *pertama*, peneliti membaca dan memahami transkrip wawancara sebagai upaya peneliti untuk menyatu dalam pengalaman subjek. *Kedua*, peneliti membuat catatan atau komentar eksploratoris berupa pernyataan interpretatif peneliti terhadap pernyataan partisipan yang dirasa penting dalam transkrip. *Ketiga*, peneliti membuat tema emergen, yaitu memberikan rincian komentar eksploratoris dalam bentuk kata dan frasa. *Keempat*, peneliti membuat tema superordinat, yaitu tema emergen yang dikelompokkan menjadi satu tema yang memiliki kemiripan makna. Moleong (2007) mengemukakan bahwa uji keabsahan data merupakan konsep pembaruan terhadap bentuk validitas dan reliabilitas berdasarkan pengetahuan dan kriteria.

Keabsahan data dilakukan peneliti sebagai proses pengecekan dan pembandingan. Keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan *member checking* dan *expert opinion*. Creswell (2010) mengemukakan bahwa *member checking* dilakukan dengan mengembalikan laporan akhir atau deskripsi spesifik ke partisipan untuk mengecek keakuratan data tersebut. Peneliti dapat melakukan wawancara tindak lanjut dengan partisipan jika data yang disajikan tidak sesuai. *Expert opinion* dilakukan melalui diskusi hasil penelitian dengan ahli, untuk mendapatkan gambaran berupa perspektif yang berbeda dengan peneliti. Perspektif berbeda akan menghasilkan data yang lebih objektif.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di Kota Makassar dengan penentuan lokasi yang berbeda terhadap lima perempuan dewasa awal berusia 18-25 tahun, dan memiliki pengalaman hubungan yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Proses wawancara dilakukan pada tanggal 10 Januari

2022 sampai dengan 14 Januari 2022. Berikut akan dijabarkan pengalaman yang dirasakan kelima subjek yaitu NFS, HR, AFN, KK, dan NAP dari proses menjalin hubungan, mulai mendapatkan kekerasan, hingga proses subjek untuk lepas dari hubungan tersebut.

NFS menjalin hubungan dengan pelaku selama 2 tahun ketika berusia 18 tahun. HR menjalin hubungan dengan pelaku selama 2 tahun 6 bulan ketika berusia 18 tahun. AFN menjalin hubungan dengan pelaku selama 3 tahun ketika berusia 18 tahun. KK menjalin hubungan dengan pelaku selama 3 tahun ketika berusia 20 tahun. NAP menjalin hubungan dengan pelaku selama 7 tahun ketika berusia 15 tahun. Terdapat lima jenis kekerasan yang didapatkan subjek yaitu kekerasan fisik, psikis, verbal, seksual, dan ekonomi. NFS, AFN, dan KK mendapatkan kekerasan berupa didorong, ditarik secara paksa, dipukul, ditendang, dan dicengkeram.

HR, AFN, KK, dan NAP mendapatkan kekerasan yaitu larangan berkomunikasi dengan teman laki-laki, memasang aplikasi pelacak, diatur dalam berpakaian, dan dikontrol melalui sosial media. NFS, HR, AFN, KK, dan NAP mendapatkan kekerasan verbal seperti dicaci maki atau dibentak menggunakan kata kasar. AFN dan KK mendapatkan kekerasan yaitu dipaksa untuk melakukan hubungan seksual, dan diancam oleh pelaku untuk menyebarkan video hubungan seksual mereka jika tidak menuruti keinginan pelaku. NAP mendapatkan kekerasan berupa memenuhi segala kebutuhan dalam bentuk materi ketika kencan dengan pelaku.

HR, KK dan NAP menangis saat pertama kali mengalami kekerasan, namun setelahnya mulai terbiasa dengan kekerasan tersebut. NFS menangis karena merasa tidak bisa berbuat apapun. AFN menangis sendiri dan terkadang menangis ke temannya. HR tetap tenang karena menganggap kekerasan yang dilakukan tidak intens. NFS tetap tenang ketika mendapat kekerasan di keramaian. HR mendiamkan untuk meredakan amarah pelaku agar kekerasan berhenti dilakukan. KK dan NAP mendiamkan pelaku karena merasa pasrah. HR akan balik marah ke pelaku ketika lelah membujuk, karena pelaku marah setelah bersikap manipulatif. NAP marah dengan memaki pelaku untuk meluapkan emosi ketika mendapati pelaku berselingkuh.

HR membujuk karena tidak ingin bertengkar. KK dan NAP membujuk karena tidak ingin bertengkar lebih lama setelah kekerasan terjadi. KK membujuk dengan cara minta maaf dan NAP membujuk dengan mencari topik pembicaraan di *chat*. NFS mencoba memberi isyarat pelaku untuk berbicara berdua ketika kekerasan terjadi di keramaian. NFS akan mengajak berbicara meskipun merasa kesal ketika pelaku berselingkuh. AFN mengalah dan melakukan keinginan pelaku untuk berhubungan seksual, karena takut dipukul jika menolak. KK akan

mengalah dan memilih untuk mengabari lebih dahulu, meskipun pelaku melakukan kekerasan di hari sebelumnya.

HR, KK, dan NAP tidak ingin membalas tindakan pelaku karena tidak ingin melakukan perbuatan yang tidak disukai. HR, KK, dan NAP tidak membalas perlakuan yang diterimanya dari pelaku dan merasa jika melakukan perbuatan yang sama dengan pelaku, maka ia merasa tidak berbeda dengan pelaku. NFS merasa takut karena kekuatan pelaku lebih besar. AFN pernah mencoba mengancam pelaku untuk lapor ke polisi, namun pelaku mengancam AFN akan dibunuh sehingga AFN merasa takut untuk melawan. KK pernah mencoba membantah pelaku namun KK akhirnya mendapatkan kekerasan fisik dengan dicengkram sehingga setelah kejadian tersebut KK merasa takut. NFS bertahan karena rasa sayang dan menganggap dibalik kekerasan yang dilakukan, pelaku masih memberi perhatian. HR bertahan karena rasa sayang dan dari segi sikap selain kekerasan, pelaku merupakan tipe ideal HR.

AFN bertahan karena rasa sayang dan tidak ingin hubungan yang sudah lama dijalin menjadi sia-sia. KK dan NAP menganggap jika menyayangi seseorang, maka logika sudah tidak bekerja dan akan mengikuti perasaan, sehingga apapun yang dilakukan pelaku tidak akan merubah rasa sayangnya. HR dan KK menormalkan kekerasan karena menganggap kekerasan terjadi hanya karena pelaku sedang marah. AFN menganggap sebagai hal biasa kekerasan yang diterimanya, karena menganggapnya sebagai bentuk perlindungan dan kasih sayang. NAP tidak mempermasalahkan tindak kekerasan yang didapatkannya, karena tidak ingin putus dari pelaku. AFN dan KK berharap dengan bertahan dan menerima situasi pelaku, dapat mendorong pelaku untuk berperilaku sebagaimana dirinya diperlakukan.

NFS mencoba menjalin hubungan baru agar bisa menghilangkan rasa sayangnya kepada pelaku. Hal ini dianggap perlu NFS lakukan karena jika masih memiliki rasa sayang maka ia tidak akan bisa lepas dari pelaku. HR dan NAP menyibukkan diri agar bisa melupakan pelaku, sehingga rasa sayang yang dimiliki dapat lenyap. HR, AFN, dan KK mendapatkan gangguan dan bujukan dari pelaku untuk menjalin hubungan kembali, namun HR dan AFN dapat menolak kehadiran pelaku kembali karena tidak ingin disakiti lagi dengan kekerasan. AFN berusaha keluar dengan meminta bantuan dari kakak pelaku untuk dipisahkan karena terus mendapatkan ancaman jika meminta putus. KK berusaha menjaga jarak dengan memberikan berbagai alasan agar tidak bertemu dengan pelaku.

NFS, HR, AFN, KK, dan NAP mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman berupa arahan untuk segera memutuskan pelaku, larangan untuk tidak berhubungan kembali dan

mengambil pelajaran dari hubungan tersebut. NFS, HR, AFN, dan NAP memilih untuk tidak ingin menjalin hubungan baru di masa depan dengan orang yang memiliki sikap yang sama dengan pelaku yaitu sering melakukan kekerasan. KK belum memiliki keinginan untuk menjalin hubungan baru kembali, namun kriteria pasangan idaman yang diinginkan adalah laki-laki yang tidak melakukan kekerasan. NFS akan sekadar mendengarkan karena merasa bahwa seseorang yang bercerita hanya butuh didengarkan, dan jika memberikan saran tidak akan berguna karena tidak akan dilakukan.

HR dan NAP akan memberikan saran untuk segera mengakhiri hubungan tersebut. KK akan memberikan saran berdasarkan sudut pandang dan pengalaman jika diminta oleh orang tersebut. AFN akan membantu sekuat tenaga karena memikirkan kesengsaraan dirinya ketika berada dalam posisi tersebut. NFS dan HR menjadikan pelajaran untuk dapat memilih pasangan selanjutnya dan akan segera mengakhiri hubungan tersebut jika mulai menunjukkan sikap yang buruk.

NFS memilih untuk fokus membangun hubungan pertemanan dengan orang baru. AFN dan KK dapat membangun komunikasi kembali dengan teman yang sempat ditinggalkan ketika menjalin hubungan dengan pelaku. NFS mendapatkan pasangan yang sesuai dengan harapannya, yaitu tidak memiliki sikap yang sama dengan pelaku dan mampu mengarahkan NFS untuk melakukan kegiatan yang positif, seperti berbisnis bersama. HR dan AFN berpikir akan lebih mementingkan dan menyayangi dirinya. KK menjadi lebih fokus dalam mengembangkan kemampuan diri dalam pekerjaan. NAP menjadi lebih fokus untuk bekerja dan keuangannya menjadi lebih stabil serta mempercantik diri.

DISKUSI

Perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran memiliki dampak yang berbeda-beda pada tiap individu. Dampak tidak menyenangkan dari kekerasan dalam pacaran dapat diminimalisir dengan resiliensi. Resiliensi merupakan kekuatan dasar dari karakter positif dalam membangun kekuatan emosional dan psikologikal (Desmita, 2009). Individu yang berhasil menjadi resilien telah melewati tahapan dan didukung oleh aspek resiliensi. Reivich dan Shatte (2022) mengemukakan bahwa keseluruhan aspek yang ada dalam resiliensi ditemukan pada diri masing-masing subjek.

Kekerasan dalam pacaran terkadang dapat diawali dengan verbal yaitu pelaku akan berusaha mendapatkan kekuasaan untuk mengontrol (OASH: Office on Women's Health, 2018). Kelima subjek dalam penelitian ini mendapatkan kekerasan verbal berupa kata kasar yang dapat

mengakibatkan perasaan yang tidak menyenangkan. Dalam proses menjadi individu yang resilien, subjek melalui empat tahapan yaitu *succumbing*, *survival*, *recovery*, dan *thriving* (Coulson, 2006). Tahapan resiliensi yang dilalui oleh subjek melibatkan tujuh aspek yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, analisis kasual, efikasi diri, optimisme, empati dan pencapaian (Reivich & Shatte, 2002). Tahap *succumbing* adalah tahap dimana individu pasrah dan menerima kekerasan yang didapatkan tanpa adanya perlawanan.

Pada tahap *succumbing*, kelima subjek mengungkapkan bahwa mereka menanggapi kekerasan dengan pasrah dan menerima, lalu menyalurkan emosi dengan menangis sendiri atau bersama teman. Gracanin, Bylsma, & Vingerhoets (2014) mengemukakan bahwa menangis memiliki efek yang secara langsung dapat menyenangkan diri individu dan memberi rasa lega. Menumpuknya emosi negatif yang dikeluarkan melalui tangisan dipercaya dapat membuat individu merasa lebih baik. Subjek NFS, HR, KK dan NAP meredakan amarah pelaku dengan cara membujuk dan mengajak berdiskusi, meskipun kekerasan terjadi disebabkan oleh perasaan cemburu dan pelaku tidak ingin disalahkan. Kekerasan yang didapat subjek tidak menghadirkan perasaan ingin membalas kekerasan yang sama. Kemampuan untuk mengendalikan impuls memiliki keterkaitan dengan cara individu meregulasi emosi (Reivich & Shatte, 2002).

Subjek NFS, AFN, dan KK tidak ingin membalas kekerasan karena adanya rasa takut. Rasa takut muncul akibat sikap mendominasi pelaku dengan memberi ancaman, hingga subjek memilih untuk pasrah ketika mendapatkan kekerasan. Laki-laki yang menganut peran gender mendominasi cenderung mengesahkan perbuatan kekerasan dalam pacaran (Murray, 2007). Hasil penelitian Evendi (2018) menjelaskan bahwa kekerasan terjadi karena hubungan pacaran menimbulkan dominasi salah satu pihak, sehingga pihak yang lain tidak berdaya dan akan menerima perlakuan secara terpaksa.

Pada tahap *survival*, lima subjek merasa mulai lelah dengan hubungan yang tidak kunjung membaik, serta kekerasan yang dilakukan pelaku semakin intens dan makin buruk. Semua subjek mengungkapkan alasan tetap bertahan karena rasa sayang. Subjek AFN dan KK berharap dengan kesabaran dan tidak pernah membalas perlakuan kasar akan mengubah tindakan pelaku, namun hasil yang didapatkan nihil. Temuan penelitian Wishesa (2014) mengemukakan bahwa korban memilih setia kepada pasangan karena mengharapkan perubahan sikap pelaku. Jangka waktu yang telah dihabiskan bersama menjadi salah satu faktor korban kekerasan dalam pacaran sulit untuk bisa meninggalkan pelaku (Wishesa, 2014). Tahap ini membutuhkan dua aspek resiliensi, yaitu efikasi diri dan analisis kausal.

Kemampuan individu mengidentifikasi penyebab kekerasan yang didapatkan dan kemampuan mengatur dan melaksanakan cara untuk mencapai hasil yang diinginkan, yaitu putus hubungan dari pelaku. Subjek berhasil melepaskan pelaku dan tidak kembali membuat kesalahan yang sama. Individu yang tidak mampu mengidentifikasi penyebab permasalahan akan terus berbuat kesalahan yang sama (Reivich & Shatte, 2002). Pada tahap *recovery*, lima subjek mendapatkan dukungan dari keluarga atau teman. Dukungan yang diberikan adalah membantu subjek mengingat kejadian buruk yang pernah pelaku lakukan agar subjek berhenti mengingat pelaku.

Berdasarkan kesimpulan penelitian Sulistianto (2021) mengungkapkan bahwa pengambilan keputusan ketika ingin mengakhiri hubungan, individu mendapatkan saran dan pengaruh dari orang terdekat. Dampak dari dukungan yang didapatkan adalah individu akan merasa percaya bahwa ia diperhatikan, dicintai dan dihargai (Richards, Branch, & Ray, 2014). Richards, Branch, dan Ray (2014) mengemukakan bahwa dukungan teman sebaya berpengaruh lebih besar menurunkan tingkat kekerasan dalam pacaran dibandingkan orang tua. Subjek NFS, HR, AFN, dan KK mendapatkan dukungan dari teman untuk tidak disakiti kembali oleh pelaku, sedangkan subjek NAP mendapatkan dukungan dari keluarga. Aspek resiliensi yaitu optimisme dibutuhkan dalam tahap *recovery*, karena masih menyisakan efek dari kekerasan yang didapatkan selama berpacaran.

Reivich dan Shatte (2002) mengemukakan bahwa optimisme merupakan pandangan individu dalam melihat masa depan yang cemerlang. Subjek NFS, HR, AFN, dan KK memiliki harapan mengenai pasangan baru di masa depan tidak memiliki sikap yang sama dengan pelaku. Harapan akan membuat individu menggambarkan keterpurukan yang didapatkan saat ini akan berubah menjadi lebih baik di masa depan. Individu yang penuh dengan harapan dan optimis mampu meningkatkan peluang untuk bangkit dari keterpurukan, sehingga bisa menjadi individu yang resilien (Siebert, 2005). Berbeda dengan keempat subjek lain, KK mengatakan belum memiliki harapan untuk memiliki pasangan dalam waktu dekat, namun KK akan menjadikan pengalaman kekerasan yang didapatkan sebagai pelajaran dalam memilih pasangan selanjutnya.

Optimisme membuat individu percaya dengan diri sendiri dalam mengatasi permasalahan yang sama yang akan terjadi di masa depan (Siebert, 2005). Pada tahap *thriving*, semua subjek akan menerima apabila ada kerabat yang ingin bercerita mengenai kekerasan yang didapatkan dalam hubungan pacaran. Subjek memiliki cara yang berbeda dalam menanggapi, yaitu

mendengarkan, memberi saran dan menawarkan bantuan. Responden NFS hanya sekadar mendengarkan karena menganggap saran yang diberikan tidak akan mampu diterima jika berada dalam kondisi tersebut. Responden HR, KK, dan NAP akan memberikan saran berdasarkan pengalaman yang telah dilalui dan memberikan motivasi agar ingin keluar dari hubungan tersebut. Nurdin dan Fakhri (2017) mengemukakan bahwa salah satu bentuk empati yaitu afektif, membuat individu mengalami respon emosional yang sesuai saat dihadapkan dengan kondisi mental seseorang.

Dampak positif yang didapatkan responden setelah lepas dari hubungan kekerasan dalam pacaran adalah mendapatkan pelajaran dalam memilih pasangan, mampu membangun kembali komunikasi dengan keluarga atau teman, dan mengembangkan kemampuan dalam diri. Pada tahap ini, kondisi individu telah kembali bahkan bisa melampaui kondisi seperti sebelum mengalami kekerasan. Responden KK mengalami stres saat bekerja, karena tekanan yang didapatkan dari kekerasan yang dilakukan oleh pelaku. Saat ini KK lebih bisa fokus dalam bekerja karena telah menjadi individu yang resilien. Semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki maka akan semakin rendah stres kerja yang dialami (Fatmasari, 2015).

Berdasarkan pembahasan di atas, peneliti memandang resiliensi sebagai proses yang dapat menjelaskan bagaimana pengalaman individu dapat berhasil melewati kondisi yang tertekan. Responden memiliki aspek yang membantu untuk melewati tahapan resiliensi hingga bisa mencapai *thriving* dan menjadi penyintas. Dalam proses menjadi individu yang resilien tercakup pengenalan terhadap rasa sakit, penderitaan, dan perjuangan (Munawaroh & Mashudi, 2019). Responden dalam penelitian ini telah merasakan kondisi terburuk ketika menghadapi kekerasan dengan pasrah, lalu mulai memiliki keinginan untuk bangkit hingga berhasil individu resilien.

Responden tidak dapat bangkit dalam waktu cepat setelah mendapatkan kekerasan, karena resiliensi dilatarbelakangi oleh kenyataan bahwa tidak semua individu dapat segera bangkit dari tekanan (Nugroho, 2021). Hendriani (2018) mengemukakan bahwa salah satu efek dari resiliensi adalah *recovery*, yaitu kemampuan individu untuk dapat pulih kembali pada keseimbangan secara fisiologis, psikologis, dan hubungan sosial setelah mengalami kondisi tertekan. Responden dalam penelitian ini berhasil mengembalikan kondisi psikis yang menimbulkan stres dengan fokus terhadap pengembangan kemampuan diri, dan menjalin hubungan pertemanan yang sempat dibatasi oleh pelaku.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa, kelima subjek memiliki dinamika resiliensi yang cenderung sama. Proses yang dilalui untuk putus dari hubungan tersebut tidak mudah, sehingga hubungan subjek berlangsung selama 2-7 tahun. Pada awalnya, subjek akan pasrah, mengalah dan menerima kekerasan serta tidak memiliki keinginan untuk melawan. Subjek lalu mulai menyadari alasan bertahan, sehingga mulai memikirkan cara untuk lepas dari pelaku. Proses memutuskan hubungan dengan pelaku mendapatkan dukungan dari keluarga dan teman.

Subjek juga masih memiliki rasa optimisme serta harapan mengenai pasangan baru yang tidak bersikap seperti pelaku sehingga tidak akan mengalami kekerasan dalam hubungan selanjutnya. Setelah putus dari pelaku, subjek memiliki empati terhadap orang yang mendapatkan kekerasan yang sama seperti dirinya. Dampak positif yang dilakukan responden yaitu mendapatkan pelajaran dalam memilih pasangan baru, membangun kembali komunikasi dengan keluarga atau teman, dan memilih fokus pada pengembangan diri. Resiliensi dimaknai oleh responden sebagai proses yang dilewati dengan tekad sehingga bisa mencapai tahap *thriving* dan menjadi penyintas hubungan kekerasan dalam pacaran.

Peneliti telah merumuskan saran yang telah digolongkan ke empat pihak, yaitu perempuan yang mengalami kekerasan, keluarga atau kerabat korban, lembaga UPT PPPA, dan peneliti selanjutnya. Peneliti memberikan saran kepada perempuan yang masih terikat dalam hubungan pacaran yang mengalami kekerasan untuk segera mengakhiri hubungan dengan menyibukkan diri, menjaga jarak, mencoba mencari pasangan baru agar rasa sayang yang dimiliki dapat hilang, dan mencoba mencari bantuan teman dan keluarga jika pelaku mengancam ketika ingin putus. Para perempuan korban kekerasan yang masih bertahan diharapkan bisa termotivasi atas pencapaian yang didapatkan oleh kelima responden setelah putus dari pelaku. Peneliti memberikan saran kepada keluarga dan teman korban kekerasan dalam pacaran untuk selalu mendampingi dan memberikan dukungan agar dapat membantu korban termotivasi bangkit dari tekanan yang didapatkan dari pelaku. Dukungan yang diberikan sangat berpengaruh untuk membantu agar perempuan korban kekerasan dalam pacaran dapat bangkit untuk segera meninggalkan hubungan tersebut sehingga dapat menjadi individu yang resilien.

Peneliti memberikan saran kepada lembaga UPT PPPA untuk membuat hasil penelitian ini sebagai tambahan wawasan ketika menangani masalah khusus perempuan dengan memberi informasi terkait gambaran resiliensi perempuan penyintas ketika menangani kasus kekerasan

dalam pacaran. Peneliti memberikan saran kepada peneliti selanjutnya untuk berfokus pada satu jenis kekerasan agar hasil yang didapatkan lebih mendalam karena fokus penelitian ini terbagi karena kekerasan yang dirasakan responden berbeda. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif sehingga proses analisis data dilakukan dengan cara peneliti menempatkan diri sebagai orang yang diteliti untuk memahami sudut pandang individu. Untuk penelitian selanjutnya, peneliti dapat menggunakan metode kuantitatif dengan skala karena dapat diinterpretasikan dengan bentuk analisa statistik sehingga menghasilkan data yang lebih objektif.

REFERENSI

- Alfiani, R.V. (2020). Upaya resiliensi pada remaja dalam mengatasi toxic relationship yang terjadi dalam hubungan pacaran. *Skripsi*. Purwokerto. Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
- Anaori, A. N. A. (2020). Lebih dari 80 persen remaja telah berpacaran, potensi kekerasan seksual pun meningkat. *Liputan 6.com* (online). Diakses dari <https://www.liputan6.com/health/read/4414163/lebih-dari-80-persen-remaja-telah-berpacaran-potensi-kekerasan-seksual-pun-meningkat>.
- Barokah, S. (2016). Pacaran dan ta'aruf menuju pernikahan dalam pandangan hukum Islam. *Skripsi*. Purwokerto. Fakultas Syari'ah Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.
- Coulson, R. (2006). Resilience and self talk in university students. (*Tesis master*). Diakses dari <https://prism.ucalgary.ca/handle/1880/102048>. University of Calgary: Canada.
- Creswell, J. W. (2010). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. (Terjemahan oleh Achmad Fawaid). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daeli, S. S. (2018). Resiliensi perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran (Studi kasus mahasiswa kost-kostan Kelurahan Padang Bulan Kota Medan. *Skripsi*. Medan. Universitas Sumatera Utara.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.
- Evedi, I. (2018). Kekerasan dalam pacaran (Studi pada siswa SMAN 4 Bombana). *Jurnal Neo Societal*, 3(2), 389-399. ISSN: 2503-359X.
- Faruq, M. S.S., & Sukatin. (2021). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Deepublish
- Fatmasari, A. D. (2015). Hubungan resiliensi dengan stres kerja anggota polisi Polres Sumenep. *Skripsi*. Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Fitri, I. A. D. (2016). Gambaran bentuk-bentuk dalam pacaran pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
- Gracanin, A., Bylsma, L. M., Vingerhoets, A. J. J. M. (2014). Is crying a self-shooting behavior?. *Frontiers In Psychology*, 5(502). 1-15. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00502
- Hendirani, W. (2018). *Resiliensi psikologis*. Jakarta: Panamedia Group.
- Jackson, N. A. (2007). *Encyclopedia of domestic violence*. USA: Taylor & Francis Group.
- Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan. (2021). *CATAHU 2020 komnas perempuan: Lembar fakta dan poin kunci*. Diakses dari <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/catahu-2020-komnas-perempuan-lembar-fakta-dan-poin-kunci-5-maret-2021>.
- Kahija, L. Y. F. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. Jogjakarta: Kanisius.
- Mamik. (2015). *Metodologi Kualitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publisher.

- Miles, A. (2005). *Ending violence in teen dating relationship*. Minneapolis: Augsburg Fortress.
- Moleong, L. J. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Munawaroh, E., & Mashudi, E. A. (2019). *Kemampuan bertahan dalam tekanan, dan bangkit dari keterpurukan*. Semarang: Pilar Nusantara.
- Murray, J. (2007). *But i love him: Protecting your daughter from controlling, abusive, dating relationships*. Harper Collin E-Books.
- Nugroho, W. B. (2021). *Sosiologi kehidupan sehari-hari*. Yogyakarta: Pustaka Egaliter.
- Nurdin, M. N. H., & Fakhri, N. (2017). Perbedaan empati kognitif dan empati afektif pada remaja laki-laki dan perempuan. *Jurnal Psikologi Talenta*, 2(2), 1-11. Doi: [10.26858/talenta.v2i2.13199](https://doi.org/10.26858/talenta.v2i2.13199).
- Putri, Y. Z. (2012). Hubungan antara kekerasan dalam pacaran dan self esteem pada perempuan dewasa muda. *Naskah Publikasi*. Jakarta. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Oash: Office on Women's Health. (2018). *Dating violence and abuse* (online). Washington: U.S Departement of Health and Human Service.
- Rahayu, T. S., & Qodariah, S. (2019). Studi deskriptif mengenai resiliensi pada mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran di komunitas X Kota Malang. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 241-245.
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. New York: Three Rivers Press.
- Richards, T. N., Branch, K. A., & Ray, K. (2014). The impact of parental and peer social support on dating violence perpetration and victimization among female adolescents: A longitudinal study. *Violence and Victims*, 29(2), 317-331.
- Salkind, N. J. (2010). *Teori teori perkembangan manusia: Sejarah kemunculan, konsep dasar, analisis komparatif, dan aplikasi* (Terjemahan oleh M Khozim). Bandung: Nusa Media.
- Santrock. J. W. (2012). *Life span development* (Terjemahan oleh Widyasinta). Jakarta: Erlangga.
- Sari, I. P. (2018). Kekerasan dalam hubungan pacaran di kalangan mahasiswa: Studi refleksi pengalaman perempuan. *Jurnal dimensia*, 7(1), 64-85.
- Simfoni PPA. (2016). Jumlah kasus kekerasan. Diakses dari <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>.
- Siebert, A. (2005). *The resiliency advantage: Master change, thrive under pressure, and bounce back from setbacks*. San Fransisco: Berret Koehler Publisher.
- Sudarmiati, S., & Irawadhi, D. A. L. (2016). *Pengalaman kekerasan dalam pacaran pada remaja putri*. Muswil IPEMI Jawa Tengah.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Teten, A. L., Ball, B., Valle, L. A., Noonan, R., & Rosenbluth, B. (2009). Considerations for the definition, measurement, consequences, and prevention of dating violence victimization among adolescent girls. *Journal of Women's Health*, 18(7), 923-927. Doi: 10.1089=jwh.2009.1515.
- Sulistianto, A. P. (2021). *Dinamika psikologis korban kekerasan dalam pacaran*. Skripsi. Ponorogo: Institut Agama Islam Negeri Ponorogo
- Wade, C., Tavriss, C., & Garry, M. (2014). *Psikologi*. (Terjemahan oleh Padang Mursalin, Dinastuti, & Novi Vidya Santika). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Wishesa, A. I. (2014). Dinamika emosi remaja perempuan yang sedang mengalami kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3 (3). 159-163
- Wulandaru, H. P., Bima, S. K. L., Dhanarmodhono, T., & Rohmah, I. N. (2019). Prevalensi dan bentuk kekerasan dalam pacaran pada siswa SMA dan MA di Kecamatan Tembalang Kota Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 8(4), 1135-1148.