

RESILIENSI DAN *POST TRAUMATIC GROWTH* MAHASISWA KORBAN KEKERASAN DALAM PACARAN

Evi Deliviana

Universitas Kristen Indonesia

evi.deliviana@uki.ac.id

Abstract

This literature review aims to expand existing research on resilience and post-traumatic growth in student victims of dating violence. Research on resilience and post-traumatic growth in student victims of dating violence is still limited, therefore there is a need to understand the role of resilience and post-traumatic growth in student victims of dating violence. The conclusion obtained from this literature search is that in order to overcome the experience of dating violence, students need to activate psychological attributes, namely resilience and post-traumatic growth. It is known that a high resilience score enables students who are victims of dating violence to overcome various negative emotions so that they remain stable when facing stressful conditions, are able to plan, carry out plans that have been prepared, and decide what actions will be taken to overcome the difficult situations they are experiencing. . It is also known that students who are victims of dating violence are able to show positive changes in their lives after traumatic events (post-traumatic growth), such as being able to face traumatic events, being able to rebuild a more focused and better life, and being able to reflect on themselves as well as a new life. The conclusion from this literature review is that resilience has a positive role in post-traumatic growth where resilience is a protective factor in the formation of post-traumatic growth and an optimal level of resilience will encourage post-traumatic growth in student victims of dating violence.

Keywords: *Resilience, Post Traumatic Growth, Dating Violence*

Abstrak

Literature review ini bertujuan untuk memperluas penelitian yang ada mengenai resiliensi dan post-traumatic growth pada mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran. Penelitian mengenai resiliensi dan post-traumatic growth pada mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran masih terbatas, oleh karena itu terdapat kebutuhan untuk memahami peran resiliensi dan post-traumatic growth pada mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran. Kesimpulan yang diperoleh dari penelusuran literatur ini adalah untuk dapat melewati pengalaman kekerasan dalam pacaran, mahasiswa perlu mengaktifkan atribut psikologi yaitu resiliensi dan post-traumatic growth. Diketahui bahwa skor resiliensi yang tinggi memungkinkan mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran untuk mengatasi berbagai emosi negatif sehingga tetap stabil ketika menghadapi kondisi yang penuh tekanan, mampu menyusun rencana, menjalankan rencana yang telah disusun, dan memutuskan tindakan yang akan dilakukan dalam mengatasi situasi sulit yang sedang dialami. Diketahui juga bahwa mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran mampu menunjukkan perubahan positif dalam hidup pasca peristiwa traumatis (post-traumatic growth) seperti mampu menghadapi peristiwa traumatis, mampu membangun ulang kehidupan yang lebih terarah dan lebih baik, serta mampu melakukan refleksi diri juga kehidupan baru. Kesimpulan dari literatur review ini adalah

bahwa resiliensi memiliki peran positif dengan *post-traumatic growth* di mana resiliensi merupakan faktor pelindung (*protective factor*) dari terbentuknya *post-traumatic growth* dan tingkat resiliensi yang optimal akan mendorong *post-traumatic growth* pada mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran.

Kata Kunci: *Resiliensi, Post Traumatic Growth, Kekerasan Dalam Pacaran*

Masuk : 18 November 2020

Review : 20 November 2020 s/d 30 Desember 2020

Diterima : 1 Januari 2021

Pendahuluan

Merujuk hasil survei kesehatan reproduksi remaja pada tahun 2017, dinyatakan bahwa hubungan pacaran pertama kali dilakukan seseorang pada rentang usia 15-17 tahun (Ohee & Purnomo, 2018). Pacaran, merupakan salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan individu sebagai makhluk sosial dalam menjalin ikatan terutama dengan lawan jenis yang dilandasi sikap saling peduli dan memerhatikan sehingga terbentuk hubungan yang intim (Dwijayani, 2020). Secara sederhana, hubungan intim antara dua individu yang berlawanan jenis ini berlangsung dengan maksud untuk melakukan penjangkauan sebelum keduanya memutuskan ke jenjang pernikahan (Nugroho, & Sushanti, 2019). Pacaran pada mahasiswa adalah suatu hal yang wajar terjadi. Mahasiswa pada umumnya berusia antara 18-25 tahun dan termasuk dalam kelompok usia *emerging adulthood* atau masa beranjak dewasa. Salah satu tugas perkembangan yang harus diselesaikan pada rentang usia tersebut adalah mampu membina relasi yang baik dengan lawan jenis serta mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan (Hulukati & Djibran, 2018).

Penjelasan di atas menggambarkan bahwa pacaran merupakan fase wajar dan penting untuk dilalui dengan baik oleh mahasiswa. Namun pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang tidak mengalami pengalaman baik dan justru mengalami kekerasan dalam pacaran. Temuan dari analisis terhadap 141 studi tentang kekerasan dalam pacaran di 81 negara menunjukkan bahwa secara global pada tahun 2010, sebanyak 30%

wanita berusia 15 tahun ke atas telah mengalami kekerasan fisik dan/atau seksual selama masa hidup mereka (Devries dkk, 2013). Jika merujuk Catatan Tahunan (CATAHU) yang disusun oleh Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) pada awal tahun 2021, diuraikan bahwa kasus kekerasan yang terjadi di ranah personal merupakan kasus tertinggi yang dilaporkan oleh lembaga mitra Komnas Perempuan. Salah satu bentuk kekerasan dalam ranah personal adalah kekerasan dalam pacaran di mana korbannya merupakan pelajar/mahasiswa. Data pengaduan yang dikirimkan kepada Komnas Perempuan juga menjelaskan bahwa kasus kekerasan dalam pacaran merupakan kasus kedua terbanyak yang terjadi di tahun 2020. Selain itu, pelajar/mahasiswa merupakan korban kedua terbanyak yang mengalami kekerasan di ranah personal (Perempuan, 2021). Fakta lainnya yaitu bahwa dari beberapa penelitian terkini di Indonesia yang berkaitan dengan tema pacaran, ditemukan banyaknya pembahasan mengenai dampak buruk dari pacaran, seperti fenomena kekerasan dalam pacaran yang kerap terjadi dan dialami mahasiswa di Indonesia. Ditemukan pula bahwa perilaku kekerasan merupakan hal yang paling sering terjadi dalam relasi pacaran (Putu Dinanty PNS, 2020). Hasil penelitian lainnya adalah adanya korelasi antara maskulinitas dengan tindakan kekerasan dalam pacaran (Wulandari, 2019).

Kekerasan dalam pacaran merupakan perilaku menyimpang yang bisa dialami oleh siapapun, termasuk mahasiswa. *Centers for Disease Control and Prevention* (2020) menyatakan bahwa bentuk-bentuk kekerasan dalam pacaran dapat dikelompokkan ke dalam 4 jenis yaitu kekerasan fisik, kekerasan seksual, kekerasan psikologis, dan menguntit. Dijelaskan lebih lanjut bahwa bentuk perlakuan yang termasuk dalam kekerasan fisik adalah ketika seseorang menyakiti atau mencoba menyakiti pasangan dengan memukul, menendang, atau menggunakan jenis kekuatan fisik lainnya. Sedangkan seseorang dapat dikatakan melakukan kekerasan seksual ketika ia mencoba memaksa pasangan untuk mengambil bagian dalam tindakan seks, sentuhan seksual,

atau peristiwa seksual non-fisik (misalnya mengirim gambar dan teks bernuansa seksual) tanpa persetujuan dari pasangannya. Bentuk kekerasan lainnya yaitu kekerasan psikologis, terjadi ketika seseorang menggunakan komunikasi verbal dan non-verbal dengan maksud untuk menyakiti orang lain secara psikologis atau emosional dan/atau mengerahkan kontrol atas orang lain. Bentuk kekerasan terakhir yaitu menguntit, dijelaskan sebagai perilaku memberikan perhatian dan kontak yang berulang padahal perilaku tersebut tidak diinginkan oleh pasangan yang memunculkan rasa takut bahkan kekhawatiran akan keselamatan diri sendiri atau keselamatan seseorang yang dekat dengan korban. Sedangkan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2018) menyatakan terdapat 5 bentuk kekerasan dalam pacaran, yaitu: kekerasan fisik, kekerasan emosional atau psikologis, kekerasan ekonomi, kekerasan seksual, dan kekerasan pembatasan aktivitas. Dijelaskan lebih lanjut bahwa kekerasan fisik adalah serangkaian tindakan fisik yang melukai pasangannya, seperti memukul, menampar, menendang, mendorong, mencengkram dengan keras, dan tindakan fisik lainnya. Kekerasan psikologis dapat berupa perilaku mengancam, menjelek-jelekan, memanggil pasangan dengan sebutan yang mempermalukan, dan perilaku kekerasan yang lainnya. Sedangkan kekerasan ekonomi berupa tindakan pemaksaan kepada pasangan untuk membiayai kebutuhan hidup dengan cara memanfaatkan dan menggunakan harta pasangannya. Kekerasan seksual dijelaskan melalui contoh tindakan seperti meraba, mencium, memeluk, sampai pada pemaksaan melakukan hubungan seksual tanpa persetujuan. Terakhir yaitu kekerasan pembatasan aktivitas dijelaskan dalam tindakan yang berupa pengekangan kebebasan pasangan akibat rasa tidak pernah, mudah curiga, posesif, ingin selalu mengatur pasangannya, sehingga berakibat korban merasa dihantui, dibatasi geraknya, dan merasa terancam.

Ketika seseorang mengalami kekerasan dalam pacaran, salah satu pihak menjadi korban yang menanggung penderitaan bahkan trauma fisik maupun psikologis. Santika dan Permana (2021) menyatakan bahwa kekerasan dalam pacaran membawa dampak negatif yang tidak sederhana, namun berdampak serius pada kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis seseorang, serta dapat memengaruhi masa depan korban. Sedangkan menurut Sari, Wijono, dan Hunga (2020) kekerasan dalam pacaran dapat menimbulkan trauma berkepanjangan yang terus membayangi bahkan saat korban ingin menjalin hubungan pacaran lagi atau seringkali dikenal sebagai kondisi *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD).

Mahasiswa yang mengalami kekerasan dalam pacaran setelah mengalami peristiwa traumatis tersebut tetap harus melanjutkan kehidupannya. Hal tersebut dimungkinkan jika mereka memiliki kemampuan untuk bertahan dan bangkit setelah mengalami peristiwa sulit dalam hidupnya. Kemampuan untuk bertahan dan bangkit setelah mengalami peristiwa sulit dalam hidup dikenal dengan istilah resiliensi. Sisca & Moningka (dalam Marita & Rahmasari, 2021) menjelaskan bahwa resiliensi adalah suatu kemampuan yang dimiliki seorang individu untuk mengatasi kesulitan dan bangkit kembali dari situasi hidup yang menyakitkan. Resiliensi merupakan kemampuan yang dapat membantu mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran untuk bertahan serta bangkit setelah mengalami peristiwa traumatis. Ketika mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran mampu untuk bertahan, bangkit, dan bahkan menunjukkan pertumbuhan diri yang signifikan dibandingkan sebelum mengalami peristiwa traumatis, maka kondisi *post traumatic growth* dapat dikatakan telah terwujud. Menurut Tazkiyah (2019) *post traumatic growth* atau pertumbuhan pasca trauma dianggap sebagai sebuah perkembangan dan perubahan dalam beberapa area diri seorang individu yang melampaui fungsi sebelum individu mengalami peristiwa traumatis (pra-trauma). Individu yang mengalami *post traumatic growth* tidak hanya mampu bertahan, namun

memperlihatkan perubahan dari keadaan sebelumnya. Dapat disimpulkan bahwa seseorang yang mencapai kondisi *post traumatic growth* mampu memperlihatkan perkembangan ke arah positif setelah ia melewati peristiwa traumatis dalam hidupnya.

Resiliensi dan *post traumatic growth* pada dasarnya merupakan dua konsep yang berbeda, namun keduanya memiliki kaitan yang erat dengan proses pemulihan dari peristiwa traumatis. Hanya saja penelitian mengenai resiliensi dan *post traumatic growth* masih jarang dilakukan di Indonesia (Tazkiyah, 2019). Hal tersebut menjadi landasan utama dari penyusunan kajian literatur ini. Diharapkan penyusunan kajian literatur dengan tema resiliensi dan *post traumatic growth* dapat berkontribusi memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai gambaran resiliensi dan *post traumatic growth* pada mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran, serta peran penting resiliensi dalam mewujudkan kondisi *post traumatic growth* pada mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran.

Metode

Artikel ini disusun menggunakan metode *literature review*, dengan cara menelusuri literatur dari beberapa jurnal penelitian terdahulu tentang fenomena resiliensi dan *post traumatic growth* pada mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran. Data yang dikumpulkan digunakan untuk mengidentifikasi dan menganalisis bagaimana gambaran resiliensi mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran. Selain itu, data juga digunakan untuk memperoleh fakta mengenai faktor-faktor yang mampu mewujudkan kondisi *post traumatic growth* pada mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran. Ditelaah juga bagaimana peran penting resiliensi dalam mendukung terwujudnya *post traumatic growth* pada mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran.

Hasil dan Pembahasan

Resiliensi Mahasiswa Korban Kekerasan dalam Pacaran

Dalam beberapa definisi, resiliensi mengacu pada kemampuan individu untuk mengatasi banyak peristiwa stres (misalnya, trauma, kematian, kerugian ekonomi, bencana, pergolakan politik dan perubahan budaya) dan mempertahankan vitalitas psikologis dan kesehatan mental (Agaibi & Wilson, 2005). Resiliensi juga disimpulkan sebagai suatu kemampuan untuk bertahan dan tidak putus asa walaupun individu sedang menghadapi musibah, bahkan individu mampu mengambil makna positif dari musibah yang dialami sehingga dapat bangkit kembali (Tazkiyah, 2019). Reivich dan Shatte (dalam Rahayu & Qodariah, 2019) menyatakan adanya resiliensi bukan saja memampukan seorang individu mengatasi musibah atau pulih dari suatu kesulitan, tetapi lebih dari itu resiliensi dapat meningkatkan kehidupan seseorang menjadi lebih positif.

Mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran dapat kembali bangkit untuk menjalani kehidupan pasca kejadian traumatis dengan bantuan resiliensi. Hal ini telah dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Qodariah (2019) kepada 43 mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran. Hasil dari penelitian diketahui bahwa sebanyak 22 mahasiswa (51%) memiliki resiliensi yang termasuk dalam kategori tinggi. Kemampuan resiliensi yang tinggi memampukan mereka untuk mengatasi berbagai emosi negatif sehingga tetap stabil ketika menghadapi kondisi yang penuh tekanan, mampu menyusun rencana, menjalankan rencana yang telah disusun, dan memutuskan tindakan yang akan dilakukan dalam mengatasi situasi sulit yang sedang dialami. Dalam penelitian tersebut juga diperoleh fakta bahwa seluruh mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran memiliki keinginan untuk keluar dari kondisi sulit dan tertekan akibat kekerasan yang mereka alami. Mereka menyadari dampak buruk dari pengalaman traumatis tersebut dan berusaha untuk menghentikan dampak tersebut

dengan berbagai cara positif, seperti mulai menjalin relasi dan terbuka berbagi cerita dengan orang yang dipercaya, memperbanyak aktivitas bersama keluarga, terlibat aktif dalam kegiatan di kampus, sampai dengan terlibat dalam komunitas yang mendukung gerakan anti kekerasan dalam pacaran. Seluruh upaya positif tersebut dapat dilakukan jika mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran memiliki resiliensi yang baik, sehingga mereka memiliki kognisi dan relasi sosial yang baik pula.

Untuk menjadi pribadi yang resilien pasca mengalami tindakan kekerasan dalam pacaran, dibutuhkan dukungan internal maupun eksternal. Seperti yang dinyatakan Grotberg (dalam Marita & Rahmasari, 2021) bahwa sumber-sumber yang dapat mendukung seseorang menjadi pribadi yang resilien jika adanya dukungan eksternal, kekuatan dari dalam diri, kemampuan interpersonal, serta penyelesaian masalah. Menurut Reivich (dalam Rahayu & Qodariah, 2019), ciri-ciri seseorang memiliki resiliensi yang baik adalah sebagai berikut:

1. Menyenangi tantangan yang baru;
2. Mengerti bahwa kegagalan bukan merupakan akhir dari segalanya;
3. Dapat mengambil sisi positif atau pelajaran dari suatu kegagalan;
4. Menemukan cara untuk menempa dirinya dalam melawan dan melewati suatu permasalahan;
5. Dapat merasakan kecemasan dan pernah mengalami keraguan, namun mereka yang resilien telah mempelajari bagaimana caranya untuk menghentikan kecemasan dan keragu-raguan tersebut.

Adapun aspek-aspek dari resiliensi menurut Reivich dan Shatte (dalam Tazkiyah, 2019) adalah sebagai berikut: a) Regulasi emosi yang merupakan kemampuan untuk mengelola emosi sehingga mampu tenang saat berada dalam kondisi penuh tekanan; b) Pengendalian impuls adalah kemampuan mengelola dorongan atau keinginan yang muncul dari dalam diri individu; c) Optimisme, ditandai dengan adanya harapan akan

masa depan dan keyakinan untuk mengendalikan arah hidup; d) Empati, merupakan kemampuan memahami simbol-simbol psikologis dan emosi yang diperlihatkan orang lain; e) Analisis penyebab masalah, merupakan kemampuan individu untuk mengenali secara tepat sebab-sebab munculnya suatu permasalahan; f) Efikasi diri, adalah suatu keyakinan terhadap kemampuan pribadi untuk mengatasi permasalahan secara efektif; g) Menemukan jalan keluar dari permasalahan, yaitu suatu kemampuan untuk meningkatkan aspek-aspek positif dalam kehidupan.

***Post Traumatic Growth* pada Mahasiswa Korban Kekerasan dalam Pacaran**

Istilah *post traumatic growth* muncul dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Tedeschi & Calhoun (dalam Utami, 2020) yang menemukan adanya reaksi positif yang diperlihatkan individu yang mengalami peristiwa traumatis. Reaksi positif tersebut dinamakan *post-traumatic growth* karena mampu mengatasi efek berbahaya dari trauma dan menunjukkan perubahan positif setelah trauma. *Post-traumatic growth* adalah bidang penelitian yang relatif baru, diidentifikasi oleh para peneliti karena *post-traumatic growth* mewakili kondisi pergeseran pemikiran dari yang awalnya berfokus pada konsekuensi negatif dari trauma ke pemikiran untuk mengeksplorasi hal positif apa yang dapat ditemukan dengan adanya kejadian traumatis tersebut (Ulloa, Guzman, Salazar, & Cala, 2016).

Tedeschi & Calhoun (dalam Utami, 2020) menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor yang mendukung terwujudnya *post traumatic growth*, yaitu: adanya penghargaan terhadap hidup terutama dalam menentukan hal apa yang penting dalam hidup, relasi interpersonal yang melibatkan sikap saling berbagi kasih sayang dengan orang lain, mengenali kekuatan dalam diri, kemungkinan baru yaitu identifikasi individu mengenai kemungkinan baru dalam kehidupan, perkembangan spiritual yaitu perkembangan pada aspek spiritual dan hal-hal yang bersifat eksistensial. Menurut Tedeschi & Calhoun

(dalam Utami, 2020), *post traumatic growth* memiliki 3 aspek yaitu: (a) perubahan dalam persepsi diri yaitu memiliki kekuatan dalam diri yang lebih besar, resiliensi atau kepercayaan terhadap diri sendiri, terbuka dan mengembangkan hal baru; (b) perubahan dalam hubungan interpersonal yaitu peningkatan rasa altruis atau memiliki rasa kedekatan yang lebih besar dalam suatu hubungan dengan orang lain; (c) perubahan dalam filosofi hidup yaitu memiliki apresiasi yang lebih besar setiap harinya dan perubahan dalam hal spiritualitas atau religiusitas (kepercayaan beragama).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Amanda dan Mansoer (2021) mengenai bagaimana pengalaman korban kekerasan dalam pacaran untuk bisa bangkit dan bahkan mampu membina hubungan baru yang positif, diperoleh hasil bahwa terdapat 10 tema utama yang muncul berkaitan dengan proses bangkit pasca mengalami kekerasan dalam pacaran. 10 tema tersebut adalah: siklus kekerasan; rasa sayang dan hubungan baik dengan keluarga pasangan; sudah tidak mampu memberikan toleransi perilaku pasangan; mengalami trauma dan mendapatkan hikmah dari berakhirnya hubungan pacaran yang melibatkan kekerasan; tidak ingin larut dalam perasaan negatif; upaya nyata untuk bangkit; refleksi diri untuk meyakinkan kelebihan diri; dukungan teman; pasangan baru yang baik; menemukan kembali diri sendiri. Selain terdapat 10 tema utama yang berkaitan dengan proses bangkit pasca mengalami kekerasan dalam pacaran, diperoleh hasil bahwa dukungan dari teman merupakan faktor yang penting dalam mendukung proses *post traumatic growth* setelah mengalami kekerasan dalam pacaran.

Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan Utami (2020) kepada empat perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran, diketahui bahwa keempat subyek memperlihatkan gambaran *post traumatic growth* dengan menunjukkan perubahan positif dalam hidup seperti mampu menghadapi peristiwa traumatis, mampu membangun ulang kehidupan yang lebih terarah dan lebih baik, serta mampu

melakukan refleksi diri juga kehidupan baru. Kondisi tersebut terjadi karena beberapa variabel seperti adanya transformasi mengenai persepsi terhadap diri, hubungan interpersonal, dan nilai kehidupan, adanya penghargaan terhadap hidup, kekuatan dalam diri, peluang baru, serta pertumbuhan spiritual.

Peran Penting Resiliensi dalam Mewujudkan Kondisi *Post Traumatic Growth* pada Mahasiswa Korban Kekerasan dalam Pacaran

Pada bagian pendahuluan telah diuraikan bahwa konsep resiliensi berbeda dengan *post-traumatic growth*. Namun dalam realitanya, sering terjadi kesalahpahaman tentang *post-traumatic growth* yang dianggap identik dengan resiliensi. Padahal resiliensi adalah kapasitas individu untuk bangkit kembali dari situasi yang merugikan, sedangkan *post-traumatic growth* terjadi ketika seseorang belajar untuk menjadi tangguh dan tumbuh melalui situasi yang merugikan (Collier, 2016). Penjelasan dari Mushonga, Rasheem, dan Anderson (2020) mengenai perbedaan antara resiliensi dan *post-traumatic growth* yaitu bahwa resiliensi berfokus pada upaya individu untuk beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan kesulitan, sedangkan *post-traumatic growth* berfokus pada perubahan transformatif yang dihasilkan dari perjuangan psikologis yang disebabkan oleh peristiwa traumatis yang menghancurkan keyakinan atau pandangan individu terhadap dunia. Menurut Garrido-Murphy, dan Alonso-Tapia (dalam Nuccio & Stripling, 2021) meskipun resiliensi dan *post-traumatic growth* adalah dua konstruk psikologi yang berbeda, namun resiliensi dapat berperan dalam meningkatkan kapasitas individu untuk mengalami *post-traumatic growth* setelah mengalami peristiwa traumatis.

Bensimon (2012) melakukan penelitian kepada 500 responden yang memiliki riwayat pengalaman traumatis mengenai bagaimana peran resiliensi terhadap hubungan antara trauma, PTSD dan *post-traumatic growth*. Hasilnya menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran positif dengan *post-traumatic growth*. Dalam penelitian lain yang

dilakukan oleh Mushonga, Rasheem, dan Anderson (2020) kepada delapan wanita Afrika Amerika yang mengalami kekerasan menyimpulkan bahwa resiliensi merupakan faktor pelindung (*protective factor*) dari terbentuknya *post-traumatic growth*. Faktor-faktor kontributor resiliensi seperti kemampuan membingkai ulang stresor, apresiasi dan pemanfaatan sumber daya, optimisme, mengurangi interaksi sosial yang bermasalah, dan sering membandingkan perbandingan sosial ke bawah (membandingkan diri sendiri dengan yang kurang beruntung) sangat memungkinkan delapan partisipan untuk berhasil beradaptasi pada situasi krisis (kekerasan yang dialami). Ketika delapan partisipan tersebut telah berhasil beradaptasi pada situasi krisis (resilien), kondisi tersebut menjadi faktor pelindung bagi terbentuknya *post-traumatic growth*. Sedangkan pendekatan psikologi positif menyatakan bahwa resiliensi dan *post-traumatic growth* merupakan faktor salutogenik (berdasarkan keberfungsian positif) yang memungkinkan individu untuk bertahan ketika berada menghadapi tekanan seperti kekerasan dalam pacaran bahkan memungkinkan individu untuk menghasilkan hal positif seperti *post-traumatic growth*. Dalam psikologi positif, resiliensi dan *post-traumatic growth* memiliki banyak ruang lingkup untuk meningkatkan kehidupan individu yang terkena dampak situasi yang merugikan. Studi lainnya mengenai resiliensi menunjukkan bahwa menciptakan sistem sosial untuk menanamkan dan meningkatkan keterhubungan sosial akan membangun resiliensi individu dan mendorong *post-traumatic growth*. Selain itu, diungkapkan juga bahwa tingkat resiliensi yang optimal akan mendorong *post-traumatic growth* (Li, Cao, Cao & Liu, 2015).

Dari berbagai penjelasan dari hasil penelitian terdahulu, tergambar bahwa resiliensi dan *post-traumatic growth* memiliki peran positif dalam membantu mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran untuk memiliki pola adaptasi positif dalam menghadapi situasi sulit/kemalangan, sehingga mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran dapat mengalami transformasi positif setelah mengalami peristiwa kekerasan.

Saat mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran memiliki resiliensi yang baik, atribut psikologi ini dapat memungkinkan mahasiswa untuk dapat mengalami transformasi yaitu menunjukkan pertumbuhan positif sesudah peristiwa kekerasan terjadi.

Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa untuk dapat melewati pengalaman kekerasan dalam pacaran, individu perlu mengaktifkan atribut psikologi dalam hal ini adalah resiliensi dan *post-traumatic growth*. Walaupun penelitian mengenai resiliensi dan *post-traumatic growth* pada mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran sangat terbatas di Indonesia, namun dari beberapa penelitian mengenai kekerasan dalam pacaran yang dialami mahasiswa menyatakan bahwa skor resiliensi yang tinggi memampukan mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran untuk mengatasi berbagai emosi negatif sehingga tetap stabil ketika menghadapi kondisi yang penuh tekanan, mampu menyusun rencana, menjalankan rencana yang telah disusun, dan memutuskan tindakan yang akan dilakukan dalam mengatasi situasi sulit yang sedang dialami.

Diketahui juga bahwa tingkat resiliensi yang optimal dapat mendorong mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran menunjukkan perubahan positif dalam hidup pasca peristiwa traumatis (*post-traumatic growth*) seperti mampu menghadapi peristiwa traumatis, mampu membangun ulang kehidupan yang lebih terarah dan lebih baik, serta mampu melakukan refleksi diri juga kehidupan baru. Disimpulkan juga bahwa resiliensi memiliki peran positif dengan *post-traumatic growth* di mana resiliensi merupakan faktor pelindung (*protective factor*) dari terbentuknya *post-traumatic growth* dan tingkat resiliensi yang optimal akan mendorong *post-traumatic growth*.

Daftar Pustaka

- Agaibi, C. E., & Wilson, J. P. (2005). Trauma, PTSD, and resilience: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse*, 6(3), 195-216. <https://doi.org/10.1177/1524838005277438>
- Amanda, C., & Mansoer, W. W. (2021). Studi fenomenologi tentang perempuan yang bangkit dari hubungan berpacaran penuh kekerasan. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(1), <https://doi.org/23-45.10.24854/jpu188>
- Bensimon, M. (2012). Elaboration on the association between trauma, PTSD and posttraumatic growth: The role of trait resilience. *Personality and individual differences*, 52(7), 782-787. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.01.011>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Preventing teen dating violence: Factsheet. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/tdv-factsheet.pdf>
- Collier, L. (2016). Growth after trauma. American Psychological Association. <https://www.apa.org/monitor/2016/11/growth-trauma>
- Devries, K. M., Mak, J. Y., Garcia-Moreno, C., Petzold, M., Child, J. C., Falder, G., ... & Watts, C. H. (2013). *The global prevalence of intimate partner violence against women*. *Science*, 340(6140), 1527-1528. <https://doi.org/10.1126/science.1240937>
- Dwijayani, N. K. K. (2020). Bucin itu bukan cinta: Mindful dating for flourishing relationship. *Widya Cakra: Journal of Psychology and Humanities*, 1(1), 1-11. <https://doi.org/10.24843/widyacakra.2020.v1.i1.p69189>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 2(1), 73-80. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2018). Waspada bahaya kekerasan dalam pacaran. <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/1669/waspada-bahaya-kekerasan-dalam-pacaran>
- Li, Y., Cao, F., Cao, D., & Liu, J. (2015). Nursing students' post-traumatic growth, emotional intelligence and psychological resilience. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 22(5), 326-332. <https://doi.org/10.1111/jpm.12192>
- Marita, V. F., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi perempuan korban kekerasan dalam hubungan pacaran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 10-22. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41309>

- Melfianora, M. (2019). Penulisan Karya Tulis Ilmiah Dengan Studi Literatur. *Open Science Framework*, 12(1), 14-26.
- Mushonga, D. R., Rasheem, S., & Anderson, D. (2020). And still I rise: Resilience factors contributing to posttraumatic growth in African American women. *Journal of Black Psychology*, 47(2-3), 151-176. <https://doi.org/10.1177/0095798420979805>
- Nuccio, A. G., & Stripling, A. M. (2021). Resilience and post-traumatic growth following late life polyvictimization: A scoping review. *Aggression and Violent Behavior*, 57, 101481. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2020.101481>
- Nugroho, W. B., & Sushanti, S. (2019). Kekerasan dalam pacaran: Anatomi konflik dan penyelesaiannya. *JSW (Jurnal Sosiologi Walisongo)*, 3(2), 145-162. <https://doi.org/10.21580/jsw.2019.3.2.3928>
- Ohee, C., & Purnomo, W. (2018). Pengaruh status hubungan berpacaran terhadap perilaku pacaran berisiko pada mahasiswa perantau asal Papua di Kota Surabaya. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(2), 268-280. <https://doi.org/10.20473/ijph.v13i2.2018.269-287>
- Perempuan, K. (2021). Perempuan dalam himpitan pandemi: Lonjakan kekerasan seksual, kekerasan siber, perkawinan anak, dan keterbatasan penanganan ditengah covid-19. Catatan Tahunan. <https://komnasperempuan.go.id/uploadedFiles/1466.1614933645.pdf>
- Putu Dinanty PNS, N. (2020). PODPUAN: Episode kekerasan dalam pacaran (Doctoral dissertation, Universitas Multimedia Nusantara).
- Rahayu, T. S., & Qodariah, S. (2019). Studi deskriptif mengenai resiliensi pada mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran di komunitas x kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 241-245. <http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.14294>
- Santika, R., & Permana, M. Z. (2021). Eksplorasi alasan seseorang berpacaran pada emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(2), 101-112. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v6i2.6042>
- Sari, F., Wijono, S., & Hunga, A. (2020, August). Violence against women: psychological trauma phenomena that occur in dating violence victims. *In Proceedings of the 3rd International Conference on Gender Equality and Ecological Justice, GE2J 2019*, 10-11 July 2019, Salatiga, Central Java, Indonesia. <http://dx.doi.org/10.4108/eai.10-7-2019.2299313>
- Tazkiyah, A. Y. (2019). Resiliensi dan Post Traumatic Growth (PTG). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3). <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4796>

- Ulloa, E., Guzman, M. L., Salazar, M., & Cala, C. (2016). Posttraumatic growth and sexual violence: A literature review. *Journal of aggression, maltreatment & trauma*, 25(3), 286-304. <https://doi.org/10.1080/10926771.2015.1079286>
- Utami, P. (2020). Gambaran post traumatic growth pada wanita dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam berpacaran. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 297-306. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4914>
- Wulandari, P. (2019). Hubungan antara maskulinitas dengan kekerasan dalam pacaran pada remaja laki-laki (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta). <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/5506>