

**RESILIENSI PEREMPUAN *EMERGING ADULT* YANG MENGALAMI
TRAUMA KEKERASAN DALAM HUBUNGAN PACARAN**



**Oleh:
Ila Magfirah
NIM: 22200012071**

TESIS
Diajukan kepada Program Pascasarjana UIN Sunan
Kalijaga
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Master of Arts (M.A)
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam

**YOGYAKARTA
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ila Magfirah

NIM : 22200012071

Jenjang : Magister

Program Studi: Interdisciplinary Islamic Studies

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian /karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 19 Desember 2024



Ila Magfirah
NIM: 22200012071

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ila Magfirah
NIM : 22200012071
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah bebas dari plagiasi. Jika plagiasi, maka saya siap berlaku.
Tesis ini secara keseluruhan benar-benar di kemudian hari terbukti melakukan ditindak
sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 19 Desember 2024

Saya yang menyatakan,



Ila Magfirah
NIM:22200012071



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-139/Un.02/DPPs/PP.00.9/01/2025

Tugas Akhir dengan judul : Resiliensi Perempuan Emerging Adult yang Mengalami Trauma Kekerasan dalam Hubungan Pacaran

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ILA MAGFIRAH, S.Sos
Nomor Induk Mahasiswa : 22200012071
Telah diujikan pada : Kamis, 09 Januari 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Pengaji I

Dr. Ahmad Fauzi, M.S.I
SIGNED

Valid ID: 6790aa36d7a6f



Pengaji II

Dr. Pihasniwati, S.Psi, M.A., Psikolog
SIGNED

Valid ID: 6789bc9a2b57e



Pengaji III

Dr. Nina Mariani Noor, S.S., M.A.
SIGNED

Valid ID: 6790a4eabfadf



Yogyakarta, 09 Januari 2025

UIN Sunan Kalijaga
Pt. Direktur Pascasarjana

Valid ID: 6791ab59bdb19

Ahmad Rafiq, S.Ag., M.Ag., MA., Ph.D.
SIGNED

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr.wb.

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:
**RESILIENSI PEREMPUAN EMERGING ADULT YANG MENGALAMI TRAUMA
KEKERASAN DALAM HUBUNGAN PACARAN.**

Yang ditulis oleh:

Nama : Ila Magfirah
NIM : 22200012071
Jenjang : Magister (S2)
Prodi : Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi : Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam
Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Studi Islam.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Yogyakarta, 19 Desember 2024

Pembimbing



Pihasniwati, S.Psi, M.Psi, M.A., Psikolog

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi pengalaman trauma kekerasan dalam pacaran yang dialami perempuan *emerging adult* (EA). Hal ini dilakukan karena banyaknya kasus kekerasan yang terjadi pada perempuan, salah satunya melalui hubungan pacaran. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui resiliensi perempuan dalam mengatasi dampak trauma kekerasan dalam pacaran.

Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus kepada tiga informan yang dipilih menggunakan teknik *sampling purposive* dengan kriteria sebagai berikut: perempuan EA yang berusia 18-29 Tahun, pernah mengalami trauma kekerasan pacaran dan berdomisili di Yogyakarta. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan dokumentasi kemudian dilakukan analisis data melalui reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan hasil penelitian.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman ketiga informan pernah mengalami trauma kekerasan dalam pacaran. Kekerasan yang dimaksud adalah menerima perlakuan kasar, menerima ancaman pasca putus, *ghosting* hingga tindakan kasar secara fisik berupa mendorong dan menarik. Dampaknya informan mengalami gejala-gejala trauma seperti perasaan takut, malu, bersalah, tidak berharga serta rendah diri. Resiliensi yang ditunjukkan informan berdasarkan pada tujuh aspek yaitu regulasi emosi, pengendalian impuls, empati, analisis kausal, optimis, efikasi diri serta *reaching out*. Hasil penemuan terdapat lima aspek yang paling menonjol dan berperan dalam proses informan untuk bangkit dan berhasil keluar dari hubungan kekerasan. Dilihat dari perspektif Islam resiliensi juga menjadi satu kekuatan bagi informan dan mampu bersikap sabar, tabah serta mampu mengambil hikmah dari pengalamannya.

Kata kunci: Resiliensi, Kekerasan Pacaran, Emerging adult

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum wr.wb.

Alhamdulillah segala syukur atas nikmat dan karunia-Nya penulis akhirnya bisa menyelesaikan penulisan tesis ini dengan segala macam rintangan suka dan duka. Tidak lupa ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada kedua orangtua Bapak Syamsudin P. Dullah dan Ibu Idar Taim yang senantiasa memberikan dukungan, do'a, nasihat cinta dan kasih sayang yang tidak pernah putus sehingga menjadi kekuatan bagi penulis. Semoga keduanya selalu mendapatkan keberkahan dan limpahan kasih sayang-Nya, Aamiin.

Selanjutnya ucapan terimakasih kepada seluruh Civitas Akademik UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, kepada Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., MA, M.Phil., Ph.D selaku Rektor dan jajarannya. Bapak Ahmad Rafiq, S.Ag., M.Ag., MA., Ph.D selaku Plt. Direktur Pascasarjana dan jajarannya, Bapak Najib Kailani, S.Fil., M.A., Ph.D selaku Ketua Prodi Interdisciplinary Islamic Studies Pascasarjana dan jajarannya, dan dosen penasihat akademik saya Bapak Dr. Suhadi, S.Ag., M.A. Terkhusus kepada Ibu Dr. Pihasniwati, S.Psi., M.A., Psikolog selaku dosen pembimbing tesis yang selalu setia memberikan arahan, masukan, serta dukungan selama proses pelaksanaan bimbingan tesis dari awal hingga akhir. Beliau yang juga merupakan dosen favorit saya yang selalu mengapresiasi setiap proses yang saya lakukan dengan dukungan dan masukkan yang membangun. Semoga beliau dan keluarga selalu dalam lindungan dan kasih sayang- Nya, Aamiin.

Selanjutnya ucapan terimakasih kepada seluruh dosen-dosen

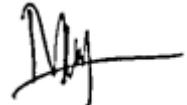
Pascasarjana atas ilmu dan bimbingan dari bapak/ibu yang hingga kini mengiringi langkah perjalanan penulis selama mengenyam pendidikan di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Semoga apa yang sudah bapak/ibu berikan menjadi amal baik yang bisa penulis gunakan dengan sebaik-baiknya agar bisa menjadi manfaat untuk diri sendiri serta banyak orang. Ucapan terimakasih juga tentunya kepada seluruh staf Prodi Interdisciplinary Islamic Studies yang dengan bantuan serta pelayanan yang baik untuk seluruh mahasiswa sehingga dapat memudahkan dalam proses pengurusan dan penyelesaian tesis ini. Semoga kebaikan dan kesabaran bapak/ibu semua menjadi amal baik yang terus mengalir deras tanpa henti, Aamiin.

Tidak lupa ucapan terimakasih sebanyak-banyaknya kepada seluruh teman-teman seperjuangan di Konsentrasi BKI yang selalu membersamai dan mendukung satu sama lain dari awal perkenalan hingga akhir perpisahan nanti, khususnya kepada teman-teman saya Titi, Malika, Irma , Tami dan Jeny dan Vira yang telah memberikan penulis warna baru selama menjalani kehidupan di tanah Jawa ini. Terimakasih dan terus berjuang, jangan pernah saling melupakan satu sama lain. Selain itu, ucapan terimakasih kepada teman-teman kos Tuti, Lina dan mba Uyun yang turut andil memberikan dukungan dan kekuatan kepada penulis baik dalam suka maupun duka selama di perantauan, sehat selalu kalian.

Terakhir ucapan terimakasih juga kepada dua adikku yaitu Mar'atul Azizah dan Ibnu Rusyid yang selalu setia menghibur serta mendoakan penulis dalam setiap proses dan penyelesaian studi serta semua pihak yang turut berpartisipasi terkhusus tiga informan yang bersedia dan bisa meluangkan waktu

untuk membantu selama proses pengambilan data. Terimakasih sekali lagi atas waktu dan kesempatan yang sudah diberikan hingga penulis berhasil menyelesaikan tesis ini.

Yogyakarta, 19 Desember 2024



Ila Magfirah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	i
HALAMAN BEBAS PLAGIARISME	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	14
C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian	14
D. Kajian Pustaka	15
E. Kerangka Teoritis	19
F. Metode Penelitian.....	31
G. Sistematika Pembahasan	35
BAB II TRAUMA KEKERASAN PACARAN & KONSEP RESILIENSI	
PASCA TRAUMA	37
A. Pengertian Trauma	37
B. Trauma Kekerasan dalam Pacaran	39
C. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kekerasan Pacaran.....	47
D. Resiliensi	55
E. Resiliensi dalam Konsep Islam	62
F. Faktor Pendukung Resiliensi	64
BAB III PENGALAMAN TRAUMATIS PEREMPUAN EMERGING ADULT DALAM HUBUNGAN PACARAN	67
A. Pengalaman Trauma Informan A	68

B. Pengalaman Trauma Informan B.....	78
C. Pengalaman Trauma Informan C	85
BAB IV RESILIENSI PEREMPUAN <i>EMERGING ADULT</i> YANG MENGALAMI TRAUMA KEKERASAN DALAM PACARAN	91
A. Konsep Resiliensi.....	91
B. Resiliensi Perempuan EA	93
C. Resiliensi dalam Konsep Islam	104
D. Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi	109
BAB V KESIMPULAN	111
A. Kesimpulan	111
B. Saran	112
DAFTAR PUSTAKA	113
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	122

DAFTAR TABEL

Daftar Tabel.....	68
-------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Resiliensi Informan A.....	97
Gambar 2 Resiliensi Informan B.....	100
Gambar 3 Resiliensi Informan C.....	103

DAFTAR SINGKATAN

EA : *Emerging Adult*

LDR : *Long Distance Relationship*

PTSD : *Post Traumatic Stress Disorder*

HIV : *Human Immunodeficiency Virus*

AIDS : *Acquired Immune Deficiency Syndrome*

KBG : Kekerasan Berbasis Gender

CATAHU : Catatan Tunggal Hukum

SIMFONI-PPA : Sistem Informasi dan Manajemen Fungsi Pengawasan Perempuan
dan Anak.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peran dan ekspektasi sosial terhadap orang muda telah berubah secara signifikan, dari fase pengambilan keputusan besar menjadi eksplorasi dan ketidakstabilan yang lebih panjang. Arnett dalam bukunya membandingkan antara orang muda di tahun 1970 dan 2000 dimana dua periode kehidupan ini sangat jauh berbeda. Individu pada tahun sebelumnya normalnya sudah memasuki tahap pernikahan, memiliki anak dan mengembangkan tanggungjawab besar dalam kehidupan dewasa. Berbeda dengan individu di tahun 2000-an yang kebanyakan masih berada dalam proses eksplorasi dan pengembangan diri seperti dalam karir, pendidikan bahkan cinta. Fase tersebut berada pada tahap eksplorasi dan keputusan, kebebasan dan harapan, kecemasan dan ketidakpastian yang secara keseluruhan menjadi perpaduan antara kegembiraan dan ketidakpastian, peluang dan kebingungan serta kebebasan dan ketakutan bagi individu.¹¹

Arnett mendefinisikan mereka sebagai *emerging adulthood*, hal ini menjadi istilah dan cara berfikir baru yang didefinisikan sebagai fase dewasa yang sedang berkembang. Mengenali fase

¹¹ Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*, Oxford University Press (2004), 3.

emerging adult dapat dilihat dari ciri-ciri khasnya sebagai berikut:

a) usia eksplorasi identitas, tahap ini individu seringkali mencoba berbagai hal demi menemukan jati diri dan potensi dirinya. Melalui berbagai aspek kehidupan termasuk karir, pendidikan dan hubungan interpersonal. b) usia ketidakstabilan, tahap ini individu berada pada fase eksplorasi yang penuh tantangan dan rintangan. Tujuannya adalah untuk mencari kepastian dan kestabilan dalam berbagai aspek kehidupan. c) usia yang paling berfokus pada diri sendiri untuk mengembangkan diri menjadi pribadi yang diinginkan. d) usia yang berada pada fase transisi bukan sebagai remaja dan belum sepenuhnya menjadi individu dewasa. e) usia yang penuh akan kemungkinan, fase ini penuh dengan harapan dan peluang besar untuk mengubah hidup. Oleh karena itu dikatakan sebagai fase penuh tantangan dalam proses eksplorasi individu.

Penelitian ini menggunakan standar umur 18-29 tahun untuk fase *emerging adult*.² Adapun ciri paling penting dari fase ini adalah individu melakukan eksplorasi terutama dalam cinta dan pekerjaan.³ Sejalan dengan itu, penelitian lain menyebutkan terkait hubungan karir dan romantis individu memiliki beragam tuntutan dan tantangan.⁴ Inilah yang menjadikan mereka mengalami banyak

² Pihasniwati, *Self-Harm pada Perempuan Muda dan Pengembangan Modul Terapi Perilaku Dialektik Islami*, (Tangerang Selatan: Lembaga Kajian Dialektika Cet-1, 2024), 7.

³ Arnett, *Emerging Adulthood*, 8.

⁴ Zhihao Ma dkk, “Network Analysis of Time Use and Depressive Symptoms Among Emerging Adults: Findings From the Guizhou Population Health Cohort Study,” *Frontiers in Psychiatry* (2022): 2.

tekanan dan ketidakstabilan dalam menjalani hidup.⁵

Salah satu yang menarik dalam fase *emerging adult* adalah hubungan romantis atau istilah populer pacaran. Hal ini menjadi salah satu cara individu untuk memenuhi kebutuhan hidup terkait kasih sayang dan perhatian dari pasangan. Keromantisan hubungan yang dipenuhi keindahan seringkali membuat individu fokus membayangkan kebahagiaan. Namun faktanya, hubungan pacaran juga menjadi salah satu alternatif terjadinya kekerasan. Ketidakcocokan seringkali menjadi alasan dari terjadinya kekerasan dalam hubungan pacaran. Dampaknya sangat beragam termasuk pada kesehatan fisik serta psikologis individu.⁶ Kondisi ini banyak dialami oleh usia muda karena mereka berada pada fase yang paling krusial terkait kebutuhan kasih sayang dan perhatian.

Pada dasarnya individu yang memutuskan untuk menjalin hubungan pacaran mengatasnamakan perasaan cinta sebagai sebuah kejuran hati. Dilihat dari konteks perasaan cinta merupakan sesuatu yang wajar dan normal dialami oleh individu. Bahkan Islam sendiri sebagai sebuah agama yang penuh dengan cinta dan kasih sayang terhadap sesama. Namun yang menjadi perhatian adalah cara individu ketika mengekspresikan perasaan cinta, karena dalam Islam

⁵ M. Pilar Matud dkk, Stress and Psychological Distress in Emerging Adulthood: A Gender Analysis,” *Journal of Clinical Medicine* (2020):1.

⁶ Very Julianto dkk, “Hubungan antara Harapan dan Harga Diri terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis,” *Jurnal Psikologi Integratif* Vol.8 No.1 (2020): 104.

segala sesuatunya sudah diatur termasuk dalam menjalin hubungan antar sesama/lawan jenis. Terdapat batasan-batasan yang ditentukan terkait hubungan lawan jenis, hal ini dilakukan dengan tujuan untuk menjaga martabat dan kehormatan individu sebagai manusia.⁷

Faktanya pacaran sudah dinormalisasikan oleh berbagai kalangan usia dan cenderung banyak dilakukan usia muda.⁸ Hal ini yang kemudian menjadi kebiasaan dan terus berlangsung tanpa ada pengontrolan dari pihak yang bertanggungjawab. Inilah yang menjadi kekhawatiran karena interaksi dalam pacaran yang lebih cenderung mengarah kepada perbuatan yang merugikan terutama bagi perempuan. Kekerasan-kekerasan yang banyak terjadi berawal dari hubungan dekat yang mengalami ketidakcocokan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada salah satu lembaga yaitu *Crisis Women's Center* Jombang, ditemukan korban kekerasan dalam pacaran yang menerima bantuan psikologi dan hukum. Korban mengakui pernah mengalami kekerasan fisik, verbal, ekonomi hingga seksual dari pasangan. Hal ini yang menyebabkan korban mengalami kehamilan, dampaknya korban merasa menyesal, merasa kotor hingga timbul keinginan untuk bunuh diri. Secara psikologis ini mempengaruhi korban karena mengalami

⁷ Ahmad & Arfan, "Pacaran Menurut Muhammad Shodiq Mustika (Studi Terhadap Catatan di Situs www.pacaranislami.wordpress.com)," *Jurnal Ulumul Syar'i* Vol.8 No.1 (2019): 2.

⁸ Ibid, 3.

perasaan harga diri rendah, konsep diri yang negatif, kecemasan dan kondisi pasrah terhadap situasi.⁹

Individu yang menjadi korban rentan mengalami gangguan psikologis dan merugikan diri sendiri karena menciptakan coping yang maladaptif.¹⁰ Munculnya emosi-emosi negatif, perasaan jauh dari Allah SWT, keraguan dalam diri serta berkurangnya keyakinan terhadap agama.

Kondisi ini membuat individu mempertanyakan makna hidupnya, keberadaan akhirat dan keberadaan terhadap kekuatan yang lebih tinggi.¹¹ Banyaknya kerugian ataupun dampak negatif dalam hubungan pacaran menjadi salah satu alasan mengapa Islam melarang perbuatan yang dapat mengarah pada zina salah satunya pacaran. Melihat konteks hubungan ini, dapat disimpulkan bahwa pacaran termasuk dalam perbuatan yang berpotensi membawa dampak negatif serta mengarah kepada perbuatan dosa.¹² Hal ini disebabkan karena kerugian yang lebih besar dibandingkan manfaat dalam hubungan pacaran sehingga sangat jelas mengapa perbuatan itu dilarang.

Adapun beberapa alasan mengapa dalam ajaran agama Islam¹³

⁹ Dwi Putri Astutik & Muhammad Syafiq, “Perempuan Korban Dating Violence,” *Character: Jurnal Psikologi* Vol.6 No.1 (2019): 8.

¹⁰ Pihasniwati, *Self-Harm pada Perempuan*, 6-7.

¹¹ Pihasniwati dkk, “A Scoping Review: Religiosity/Religious Coping as An Approach for Non-Suicidal Self-Injury (NSSI),” *IGCIIS* (2022): 6.

¹² Widyanto Triatmojo, “Implementasi Bimbingan Dan Konseling Islam: Studi Meningkatkan Nilai-Nilai Spiritual Pada Remaja Pacaran,” *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, No.1 (2021): 65–82.

¹³ Ibid, 65-62.

perbuatan pacaran dilarang walaupun tidak secara tegas menyebutkan kata “pacaran” tapi lebih kepada perbuatan atau aktivitas yang dilakukan didalamnya. Berikut beberapa alasannya yaitu :

Pertama, pacaran merupakan sebuah aktivitas yang memberikan banyak peluang kepada lawan jenis untuk melakukan *khalwat* (berduaan). Adanya kesempatan ini bisa menjadi salah satu jalan untuk mereka terjerumus kedalam perbuatan dosa, tentunya Islam sangat menjaga umatnya agar tetap menjaga kehormatan dan juga kesucian dirinya dari perbuatan-perbuatan keji.

Kedua, pacaran yang dikenali pada umumnya sangat menormalisasikan sentuhan-sentuhan fisik antara satu sama lain seperti berpegangan tangan, berpelukan dan kontak fisik lainnya. Dalam Islam telah dijelaskan untuk menjauhi perbuatan yang dapat mengarah pada perbuatan zina. Salah satunya yang sering terjadi dalam pacaran adalah melakukan sentuhan-sentuhan terhadap lawan jenis yang tentu bisa berpotensi besar menjerumuskan kepada zina.

Ketiga, pacaran juga bisa menjadi salah satu cara membangkitkan nafsu kedekatan emosional dan fisik. Hal ini tentu sangat sulit untuk dihindarkan terlebih dilatarbelakangi suka sama suka, untuk itulah Islam menjaga manusia untuk mengendalikan nafsu dan menjaga diri. Tidak bisa dipungkiri, dalam aktivitas pacaran sangat rentan terjadinya hal-hal yang bisa memicu munculnya gairah seksual antar satu sama lain.

Keempat, pacaran juga merupakan pemborosan waktu dan energi untuk hal-hal yang lebih banyak kerugian seperti seringnya terjadi bepergian bersama bahkan menhabiskan waktu berjam-jam untuk saling menghubungi lewat *smartphone*. Inilah yang kemudian menjadikan waktu terbuang sia-sia, sedangkan dalam Islam waktu sangatlah berharga dan sebaiknya dapat dimanfaatkan untuk melakukan hal-hal yang lebih berguna.

Kelima, pacaran menjadi salah satu potensi terbesar yang bisa menyebabkan individu mengalami sakit hati. Perasaan-perasaan sakit hati, patah hati, galau hingga dendam bisa muncul dari hubungan dekat termasuk pacaran. Jika dilihat dari sudut pandang sosial dan moral hubungan pacaran bisa merusak tatanan karena dapat menyebabkan perilaku-perilaku menyimpang seperti seks diluar nikah, kehamilan diluar nikah, penyakit menular dan timbulnya kekerasan.¹⁴

Oleh karena itu, jika dipahami secara seksama bahwa adanya larangan menjauhi segala sesuatu yang merugikan termasuk pacaran adalah untuk keselamatan dan keamanan individu dari hal-hal yang merugikan serta membahayakan diri sendiri. Namun pada kenyataannya, masih banyak individu yang tetap menjalin hubungan pacaran. Beberapa faktor yang mempengaruhi seperti pengaruh

¹⁴ Muhammad Khairul Fatihin dkk, “Analisis Fenomena Berpacaran Perspektif Surah Al-Isra’ Ayat 32 dan Al-Hujurat Ayat 13,” *Ulumul Qur'an: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* Vol.4 No.2 (2024): 218-220.

budaya populer, tekanan teman sebaya, dan pencarian identitas diri sering kali menjadi alasan individu untuk menjalin hubungan pacaran.

Hal ini menjadi perhatian dimana pacaran tidak hanya dilakukan oleh orang- orang dewasa tetapi juga anak-anak dibawah umur. Ditengah normalnya hubungan pacaran, terdapat banyak juga kasus-kasus kekerasan yang terjadi dan menjadi ancaman serius yang bisa menimbulkan kerugian pada individu baik fisik, psikis, ekonomi bahkan emosional.

Berdasarkan pada data yang dilaporkan oleh SIMFONI-PPA bahwa kekerasan terkait hubungan pacaran memiliki angka tertinggi dibandingkan hubungan suami istri.¹⁵ Jika dilihat pada CATAHU, laporan kekerasan berbasis gender (KBG) sejak tahun 2003 dengan tercatat 19 kasus meningkat menjadi 3.838 kasus di tahun 2021. Jika dipresentasikan jumlah ini kian mengalami peningkatan dan terdapat 131.737 kasus yang dialami perempuan setiap tahunnya, setara dengan 361 kasus yang terjadi setiap harinya. Pada tahun 2021 kekerasan berbasis gender yang dialami perempuan menduduki peringkat tertinggi dengan jumlah kasus sebesar 335.399 kasus.¹⁶

Banyak yang menyatakan bahwa tujuan dari berpacaran adalah

¹⁵ [SIMFONI-PPA](#)

¹⁶ Kajian 21 Tahun Catatan Tahunan Komnas Perempuan Tahun 2001-Tahun 2021, Jakarta 7 Maret 2024, 17-19. <https://komnasperempuan.go.id>.

salah satu cara untuk saling mengenal satu sama lain. Hal ini juga untuk melihat lebih jauh karakter masing-masing sebelum akhirnya memutuskan untuk menjalin hubungan yang lebih serius. Namun, kenyatannya selain bertujuan untuk saling mengenal dan memahami ternyata berpacaran juga menjadi salah satu sebab terjadinya tindak kekerasan. Setiap tahun angka kekerasan yang terjadi dalam hubungan ini terus meningkat bahkan beberapa diantaranya berakhir dengan kematian.¹⁷

Terdapat tiga kasus yang diangkat sebagai contoh kekerasan yang dialami perempuan dengan status hubungan pacaran yaitu kasus yang dialami oleh NW, EJ dan LA yang menggambarkan dinamika hubungan interpersonal yang berdampak pada psikologis, fisik bahkan berakhir pada kematian. NW dalam menjalani hubungan pacaran oleh pacarnya dipaksa untuk melakukan tindakan yang melanggar integritasnya, dia berada dalam situasi dan kendali karena dominasi pacarnya sehingga kerap mendapatkan paksaan untuk melakukan hubungan seksual dan mengalami kehamilan yang tidak diinginkan sehingga melakukan proses aborsi yang tidak manusiawi. Akibatnya, NW mengalami derita psikologis yang mendalam, yang diyakini menjadi penyebab dari tindakan bunuh diri yang merupakan

¹⁷ Genti Aulia Syafira & Erin Ratna Kustanti, "Gambaran Asertivitas Pada Perempuan yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran," *Jurnal Empati* Vol.6 No.1 (2017): 187.

respon ekstrem dari perasaan putus asa dan tidak berdaya.¹⁸

Selain itu kasus yang baru saja terjadi di tahun 2024 yang dialami oleh EJ (20) yang menjadi korban pembunuhan oleh pacarnya dengan cara yang sangat tidak manusiawi, hal tersebut terjadi karena EJ yang diketahui mengalami kehamilan yang tidak diinginkan sehingga dibawa untuk melakukan aborsi. Hal tidak terduga pun terjadi ketika EJ dan pacarnya terlibat pertengkaran ketika sedang menuju tempat aborsi, kemudian menjadi sebab terjadinya insiden yang tidak manusiawi. Pacar EJ melakukan tindakan penyiksaan menggunakan senjata tajam dan melakukan serangkaian kekerasan termasuk membakar tubuh EJ hingga menyebabkan korban meninggal dunia.¹⁹

Kasus lain yang terjadi juga dialami LA dengan menyoroti bagaimana kecerobohan dan kurangnya empati dari pasangan dapat menyebabkan cedera fisik yang serius dan mengancam nyawa. Akibatnya LA mengalami dampak negatif secara langsung dari perilaku pasangannya yang tidak bertanggung jawab saat mengemudi. Perilaku itulah yang mengakibatkan korban mengalami cedera fatal yaitu saraf tulang belakang yang signifikan. Selain itu, sikap pasangan

¹⁸ Suandi R, “Polisi Ungkap Novia Widiyasari Dipaksa Aborsi Dua Kali oleh Kekasihnya Seorang Polisi,” 5 Desember 2021, <https://galamedia.pikiranrakyat.com/news/pr353162477/polisi-ungkap-novia-widiyasari-dipaksa-aborsi-dua-kali-oleh-kekasihnya-seorang-polisi>.

¹⁹ Kronologi Mahasiswi UTM Dibunuh Lalu Dibakar Pacar Saat Hamil. <https://www.detik.com/jatim/hukum-dan-kriminal/d-7667369/kronologi-mahasiswi-utm-dibunuh-lalu-dibakar-pacar-saat-hamil>.

yang tidak menunjukkan kepedulian bahkan memanfaatkan situasi tersebut untuk mencari keuntungan sendiri. Sikap pasangannya menunjukkan adanya ketidakseimbangan kuasa dan kurangnya penghargaan terhadap kesejahteraan dan kebutuhan sebagai seorang perempuan.²⁰

Dari ketiga kasus tersebut sangat jelas menggambarkan kekerasan dalam pacaran menjadi manifestasi ekstrim dari ketidakseimbangan kekuasaan dan kontrol dalam hubungan. Kekerasan dapat terjadi dimana saja dan oleh siapa saja, termasuk orang terdekat. Kekerasan yang terjadi dalam sebuah hubungan, tidak hanya pada satu jenis saja tetapi beragam dan tentunya memiliki dampak negatif terhadap individu. Hal ini menggambarkan bahwa tindakan kekerasan sebelum menikah menjadi hal serius yang tidak bisa dianggap sebagai masalah interpersonal.

Akibatnya tindakan kekerasan yang terjadi dalam hubungan seringkali menimbulkan trauma dan kecemasan. Hal ini menandakan bahwa hubungan tersebut tidak sehat, baik untuk individu maupun orang lain yang terlibat di dalamnya. Gejala-gejala yang timbul karena trauma biasanya berupa perasaan takut akan kesalahan masa

²⁰ Mubarak, M.A “Kisah Laura Anna dan Gaga Muhammad, dari Saling Bucin Berujung Petakan, Kecelakaan Lalu ke Pengadilan,” Tribun News 19 Januari 2022, <https://www.tribunnews.com/seleb/2022/01/19/kisah-laura-anna-dangaga-muhammad-dari-salingbucinberujung-petaka-kecelakaan-lalu-kepengadilan?page=4>.

lalu, ditandai dengan perasaan tidak aman dan sikap egois.²¹

Ketidakseimbangan peran menyebabkan salah satu menjadi pihak menjadi mendominasi dan memanfaatkan kekuatan untuk melakukan diskriminasi terhadap pasangan.²² Selain itu, dampak psikologis pada individu yang menjadi korban kekerasan dalam hubungan pacaran adalah mengalami perasaan tertekan, produktivitas yang terganggu, merasa harga diri rendah, terikat atau ketergantungan dengan pasangan bahkan dampak buruknya melakukan *self harm*.²³ Hal ini pula menjadi awal dari munculnya berbagai perasaan dan pikiran yang berkonotasi negatif seperti frustasi, kesulitan menentukan pilihan hidup dan terkait hubungan romantis.

Kekerasan yang terjadi dalam hubungan pacaran memiliki rentan waktu yang berbeda-beda namun efek yang akan dirasakan oleh korban dapat terbawa hingga pada kehidupan selanjutnya. Individu dengan dampak kekerasan fisik, akan meninggalkan bekas luka baik besar maupun kecil yang sebelumnya tidak diinginkan ada. Kemudian dampak secara psikologis, yang akan menyebabkan

²¹ Regina Januarti dkk, “Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Trauma Psikis Yang Mengalami Toxic Relationship (Studi Kasus Inisial „S“ Di Women Crisis Center Kota Palembang),” *Social Science and Contemporary Issues Journal* 1, No. 1 (2023): 28–37.

²² Ayu Mentari Djuri dkk, “Tak Berdiam Lagi: Menginvestigasi Resiliensi Wanita Korban Kekerasan Dalam Pacaran,” *Nusantara: Jurnal Imu Pengetahuan Sosial* Vol.11 No.1 (2024): 277–278.

²³ Prilianti Putri Lestari dkk, “Bentuk Kekerasan Dalam Berpacaran (KDP) dan Dampak Psikologisnya pada Wanita Dewasa Awal sebagai Korban Kekerasan,” *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak* Vol.6 No.1 (2022): 81-82.

individu mudah meras cemas, trauma, stress bahkan depresi yang dapat mengganggu kesehatan mental individu.

Selanjutnya dampak sosial, individu mengalami keterbatasan ruang gerak karena merasa dikontrol oleh pelaku dan membuat individu merasa kekurangan semangat hidup, rendah diri dan membatasi diri untuk berinteraksi. Dampak seksualnya, individu yang menjadi korban bisa tertular penyakit mematikan HIV/AIDS dan cacat karena aborsi abal-abal. Terakhir, dampak ekonomi individu mengalami kerugian secara materi karena dijadikan sebagai tempat untuk memenuhi kebutuhan ekonomi pelaku.²⁴

Kemarahan, rasa bersalah, rasa malu dan rasa takut yang signifikan menjadi respon emosional terhadap trauma. Adanya evaluasi keterlibatan seperti kesalahan yang dirasakan, tanggung jawab dan menyalahkan diri sendiri pada akhirnya dapat menjadi dasar gangguan trauma.²⁵ Banyak orang yang merasa bersalah terhadap sesuatu yang bukan kesalahan mereka, hal itu seringkali dialami oleh para penyintas trauma.²⁶

Mengingat pentingnya isu terkait kekerasan dalam hubungan

²⁴ Mariani Harmadi & Ruat Diana, “Tinjauan Psiko-teologi terhadap Fenomena Kekerasan dalam Pacaran pada Remaja,” *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* Vol. 4, No.1 (2020): 2.

²⁵ Konstantin Bub & Miriam J.J. Lommen, “The Role of Guilt in Posttraumatic Stress Disorder,” *European Journal of Psychotraumatology* Vol.8 (2017): 2-3.

²⁶ Kerry Young dkk, “A Cognitive Behavioural Therapy (CBT) Approach for Working with Strong Feeling of Guilt after Traumatic Events,” *The Cognitive Behaviour Therapist* Vol.14 (2021): 2.

pacaran yang sekarang sudah merambah pada berbagai kalangan usia.

Membuat peneliti ingin mengkaji lebih dalam mengenai pengalaman trauma akibat kekerasan dalam hubungan pacaran yang dialami perempuan. Melihat sudut pandang resiliensi yang dilakukan individu dengan melihat dari konsep Islam menjadi sebuah pandangan menarik dan penting untuk dilakukan agar dapat memahami jauh lebih dalam bahwa konsep resiliensi ini dapat dikaji melalui pandangan keislaman.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengalaman trauma akibat kekerasan pacaran yang dialami oleh perempuan *emerging adult* (EA) ?
2. Bagaimana resiliensi perempuan *emerging adult* (EA) yang mengalami trauma kekerasan dalam pacaran ?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi kekerasan dalam pacaran yang dialami perempuan. Tujuan khususnya adalah menganalisis peran resiliensi terhadap perempuan dalam mengatasi dampak trauma akibat kekerasan dalam pacaran yang juga ditinjau dari resiliensi perspektif Islam.

Dengan demikian signifikansi penelitian ini adalah memberikan kontribusi pemahaman mendalam terkait bahaya kekerasan dalam pacaran serta pentingnya resiliensi dilihat dari dua

perspektif umum dan Islam. Penelitian ini juga dapat membantu peningkatan kesadaran terkait pentingnya memperhatikan serta melakukan pencegahan terhadap hubungan pacaran yang terindikasi kekerasan. Demikian dapat menjadi bahan pertimbangan sebelum memutuskan melakukan pacaran dilihat dari manfaat dan kerugian yang diperoleh.

D. Kajian Pustaka

Beberapa kajian terdahulu akan dibahas karena masih memiliki keterkaitan dalam penelitian ini, diantaranya sebagai berikut:

Pada penelitian yang dilakukan oleh Djuri dkk terkait resiliensi wanita korban kekerasan pacaran yang dilakukan pada tiga perempuan yang pernah mengalami kekerasan pacaran. Hasil penelitian mengatakan bahwa ketiga subjek memiliki resiliensi karena memenuhi 7 aspek resiliensi yaitu aspek regulasi emosi, *impuls control, optimisme, analisis kasual, empathy, self efficacy* dan *reaching out*. Hal ini terbukti karena ketiga subjek mampu bangkit dari keterpurukan akibat kekerasan yang dialami. Tidak luput dari peran dan dukungan orang terdekat seperti keluarga dan teman dekat. Ditambah lagi adanya kekuatan dari diri sendiri untuk bangkit dan optimis terhadap perubahan agar bisa memecahkan masalahnya dan

juga berani untuk mengakhiri hubungan yang merugikan tersebut.²⁷

Penelitian ini fokus pada tujuh aspek resiliensi yang berhasil dipenuhi oleh perempuan sehingga mereka dapat bertahan dan bangkit kembali.

Paramitha & Chandredewi membahas hubungan antara gejala *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dan resiliensi terhadap trauma pada dewasa awal yang pernah mengalami atau menyaksikan kekerasan dalam penelitian tersebut ditunjukkan bahwa dewasa awal yang mampu bertahan adalah yang bisa menjaga fungsi fisik dan psikologisnya serta dapat beradaptasi secara positif setelah peristiwa. Disimpulkan bahwa ada korelasi signifikan antara resiliensi yang lebih tinggi dengan gejala PTSD yang lebih rendah.²⁸ Penelitian ini fokus menjelaskan korelasi terkait gejala PTSD dan resiliensi individu. hal tersebut dibuktikan pada hasilnya bahwa individu yang resilien adalah yang mampu menjaga fungsi fisik dan psikologisnya.

Penelitian Wangge & Robertus mengenai resiliensi dewasa awal pasca putus cinta dari hubungan *toxic*. Subjek yang digunakan dalam penelitian adalah mahasiswa yang berjumlah tiga orang dan masing-masing dari ketiga subjek membangun resiliensi untuk bertahan dan bangkit dari kondisi keterpurukan pasca putus. Diantara

²⁷ Djuri dkk, "Tak Berdiam Lagi, 277.

²⁸ Renada Gita Paramitha & Chandredewi Kusristanti, "Resiliensi Trauma dan Gejala Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) pada Dewasa Muda yang Pernah Terpapar Kekerasan," *Jurnal Psikogenesis* Vol.6 No.2 (2018): 186.

aktifitas yang dilakukan ketiga subjek yaitu melakukan hal-hal positif seperti berolahraga, melakukan afirmasi positif terhadap diri sendiri serta bersikap realistik. Dalam melakukan semua itu individu juga membutuhkan dukungan eksternal seperti keluarga, teman serta lingkungan untuk mencapai resilien.²⁹ Penelitian ini fokus melihat resiliensi dewasa awal yang mengalami putus cinta dari hubungan *toxic*, dijelaskan pula bagaimana mereka membangun resiliensi dengan melakukan hal-hal positif dan mendapatkan dukungan dari keluarga serta lingkunga hingga mencapai tahap resilien.

Penelitian Susanti & Made mengenai gambaran resiliensi dua perempuan yang menjadi penyintas kekerasan pacaran yang memiliki resiliensi yang baik karena memiliki tiga bentuk sumber pendukung resiliensi yaitu *I can*, *I am* dan *I have* untuk membantu mereka keluar dari kondisi penuh tekanan. Hal ini juga tidak luput dari adanya dukungan *coping stress* yang baik, melakukan positif *self-talk*, relasi yang positif dengan orang lain, melakukan *sharing* dengan sesama penyintas, melakukan hobi dan fokus pada karir.³⁰ Penelitian ini fokus untuk melihat tiga sumber pendukung resiliensi dalam membantu pemulihan serta melakukan *coping* untuk mengatasi

²⁹ Maria Luciane Wangge & Robertus Budi Sarwono, “Resiliensi Individu Dewasa Awal Pasca Putus Cinta (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa Yang Terlepas Dari Toxic Relationship)” *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling* Vol.2 No.2 (2024): 1.

³⁰ Helen Susanti & Made Dharmawan Rama Adhyatma, “Gambaran Resiliensi Perempuan Penyintas Kekerasan Saat Pacaran,” *Jurnal Psikologi Poseidon* Vol.6 No.1 (2023): 47.

perasaan negatifnya.

Penelitian yang dilakukan Sari mengenai studi refleksi pengalaman perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran, dalam penelitiannya dijelaskan perempuan yang mengalami kekerasan tidak terlepas dari ketimpangan gender, kontrol yang terlalu besar terhadap laki-laki yang lebih besar dibandingkan perempuan. Hubungan yang terjalin lebih lama juga menjadi alasan bagi perempuan enggan untuk menolak kemauan pasangan dan akhirnya menjadi bentuk kekerasan dari laki-laki. Prempuan mempertimbangkan keuntungan yang diterima dalam hubungan, sehingga antara rasa sakit dan *benefit* yang diperoleh dianggap setimpal untuk dipertukarkan dan menjadi alasan untuk memilih bertahan dalam hubungan yang diwarnai kekerasan.³¹ Penelitian ini fokus pada bagaimana perempuan mengalami kekerasan dalam pacaran, relasi kuasa yang ditonjolkan dari pasangannya serta alasan keuntungan dan rasa sakit yang dipertukarkan menjadi alasan mereka bertahan dalam hubungan kekerasan.

Penelitian-penelitian sebelumnya menjelaskan terkait kekerasan dalam hubungan pacaran, baik sedang menjalani ataupun pasca putus. Selain itu, beberapa jenis kekerasa yang biasa dialami

³¹ Intan Permata Sari, "Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran di Kalangan Mahasiswa: Studi Refleksi Pengalaman Perempuan," *Jurnal Dimensia* Vol.7 No.1 (2018): 83.

serta aspek resiliensi dan sumber pendukung resiliensi setiap individu yang menjadi korban kekerasan dalam hubungan. Dalam penjelasan sebelumnya dikatakan bahwa individu yang berhasil resilien adalah individu yang memenuhi aspek-aspek resiliensi dan juga yang mendapatkan dukungan eksternal seperti teman dan keluarga.

Dalam memenuhi kebaruan penelitian ini, maka secara khusus penelitian ini mengidentifikasi lebih dalam terkait pengalaman trauma kekerasan dalam pacaran yang dialami oleh perempuan *emerging adult*. Pengalaman trauma dibagi menjadi tiga berdasarkan pengalaman trauma, dampak trauma serta bantuan pasca trauma. Selain itu, pada bahasan resiliensi dilihat dari perspektif Islam bagaimana resiliensi ini menjadi sumber kekuatan dan keyakinan dalam diri individu untuk mengatasi trauma kekerasan dalam pacaran. Adapun alasan memilih perempuan EA karena melihat data dan fakta lapangan yang menunjukkan kekerasan tertinggi dialami oleh usia muda terkhusus pada status hubungan pacaran.

E. Kerangka Teoritis

1. Trauma Kekerasan pacaran

Kekerasan dalam hubungan merupakan suatu hubungan yang tidak sehat dan merugikan salah satu pihak serta orang lain. Dalam hubungan semacam ini, ada konflik batin yang intens yang dapat menimbulkan emosi negatif

seperti kemarahan, kesedihan, atau kecemasan. Hubungan pacaran yang disertai kekerasan juga membuat sulit bagi individu untuk merasa bahagia dan menjalani hidup yang produktif. Bentuk kekerasan dalam hubungan ini bisa berupa kekerasan verbal seperti perlakuan kasar, penyalahgunaan emosional, bahkan kekerasan fisik. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengenali dan menghindari hubungan semacam ini demi kesejahteraan mental dan emosional mereka.³² Hubungan ini juga termasuk dalam kategori kekerasan pribadi yang bisa berdampak pada munculnya trauma.

Bentuk-bentuk dari kekerasan dalam pacaran dijelaskan pada tiga tahapan yaitu: (1) kekerasan verbal dan emosional, kekerasan ini merupakan kekerasan yang dilakukan dengan melakukan penyerangan pada pasangan melalui kata-kata yang mengarah pada hinaan, tuduhan hingga melakukan ancaman. dimana hal ini kemudian mempengaruhi emosi individu yang bisa berdampak pada munculnya perasaan bersalah, malu, kehilangan kepercayaan diri, hingga merasa tidak berharga.³³ Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menggambarkan

³² Julianto dkk, "Hubungan Antara Harapan, 103–115.

³³ Joshua Alberico Tedjo dkk, "Representasi Toxic Relationship Dalam Film Story of Kale: When Someone's in Love," *Jurnal E komunikasi* Vol. 9 No.2 (2021): 9.

kekerasan emosi verbal yang membuat individu merasa terintimidasi, mendapat kritikan serta perilaku mengontrol dan mengatur apapun yang dilakukan pasangan.³⁴

Dalam aspek trauma yang disebabkan oleh kekerasan dalam hubungan pacaran terbagi menjadi tiga bagian yaitu dampak psikologis, yang berupa gangguan produktivitas, harga diri rendah, terikat pada pasangan, perasaan tertekan dan melakukan *self harm*.³⁵ Dampak emosional dari kekerasan yaitu mengalami penurunan kepercayaan diri, merasa takut, ketidakstabilan emosi dan merasa tidak berharga untuk siapapun.³⁶ Kemudian dampak fisik, individu yang mengalami kekerasan fisik bisa meninggalkan bekas luka secara fisik akibat dari tindakan memukul, menarik, mendorong hingga menendang.³⁷

Dalam buku Levin yang berjudul “*Waking the Tiger: Healing Trauma*” membahas terkait dinamika trauma hewan liar yang digunakan untuk membantu memahami trauma pada manusia. Dijelaskan bahwa trauma bisa muncul

³⁴ Ari Pratiwi & Ayu Septi P, “Gambaran Acceptance of Dating Violence pada Dewasa Awal yang Menjadi Korban Kekerasan dalam Pacaran,” *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA* Vol.9 No.2 (2020): 69.

³⁵ Lestari dkk, “Bentuk Kekerasan dalam, 81.

³⁶ Shavira Kurnia Cahyani & Wiwin Hendriani, “Gambaran Regulasi Emosi Terkait Pengalaman Kekerasan Verbal dalam Hubungan Pacaran pada Perempuan Dewasa Awal,” *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* (2023): 12.

³⁷ Christabella Girsang & Kamsih Astuti, “Toxic Relationship pada Remaja yang Berpacaran,” *Prosiding Seminar Nasional* (2024): 179.

dari berbagai sumber baik secara internal maupun eksternal seperti mengalami kecelakaan, kekerasan, serta stress yang berkepanjangan hingga meninggalkan luka dan rasa sakit yang bahkan tidak terlihat. Ada beberapa aspek terkait trauma yang juga dijelaskan dalam buku Levin, diantaranya sebagai berikut:³⁸

Pertama, aspek trauma yang dialami oleh fisik sehingga menimbulkan gejala-gejala terhadap gangguan fungsi fisik seperti mengalami gangguan nyeri, penyakit yang mempengaruhi tubuh dan gangguan tidur yang mempengaruhi kualitas tidur. Kedua, aspek trauma yang dialami individu dengan munculnya gangguan seperti kecemasan, depresi serta serangan panik yang mengganggu individu hingga mempengaruhi respon emosionalnya. Ketiga, aspek trauma yang dialami individu dengan menyerang psikologisnya seperti mengalami mimpi-mimpi buruk yang berkaitan dengan trauma, adanya perasaan flashback pada kejadian trauma serta keadaan kesadaran yang berubah atau merasa terpisah dari lingkungan serta diri sendiri (disosiasi).

Adapun dari aspek tersebut, turut dipengaruhi oleh

³⁸ Peter A. Levine, *Waking the Tiger: Healing Trauma*, (North Atlantic Books, 1997), 45.

beberapa faktor yang dialami individu seperti: (1) durasi kekerasan, hal ini menentukan seberapa parah trauma yang dialami tergantung pada lamanya terpapar dalam kondisi kekerasan oleh individu.(2) tingkat kekerasan, hal ini juga mempengaruhi bahwa parahnya trauma tergantung pada jenis kekerasan apa yang dia alami baik secara fisik maupun psikologis. (3) dukungan sosial, individu dengan dukungan dari lingkungannya juga sangat mempengaruhi dalam pemulihan dan cara mereka merespon trauma. (4) pengalaman masa lalu, individu dengan masa lalu yang pernah mengalami luka juga bisa memperburuk dampak kekerasan yang dialami. (5) kesehatan mental, hal ini juga mempengaruhi individu untuk merespon situasi yang dialami sehingga bisa berdampak pada cara dia merespon trauma.³⁹

Kebanyakan dari perempuan yang mengalami kekerasan pacaran tidak memiliki keberanian untuk melakukan perlawanan karena menganggap bahwa perlakuan yang diterima (kekerasan) akan semakin besar terjadi jika mereka melakukan perlawanan dan memilih untuk tetap bertahan dalam lingkup kekerasan.⁴⁰ Selain itu

³⁹ Levine, *Waking the Tiger*, 230-260.

⁴⁰ Rohmatus Sholikhah & Achmad Mujab M, “Atas Nama Cinta, Ku Rela Terluka,” (Studi Fenomenologi pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Pacaran) *Jurnal Empati* Vol.8 No.4 (2020): 60.

sikap manipulatif yang dimainkan pelaku agar tidak terkesan melakukan kekerasan, hal ini yang kemudian membuat korban merasa kebingungan sehingga tidak mampu memahami dengan baik atas apa yang dialami.⁴¹

Dijelaskan bahwa individu yang memilih untuk tetap berada dalam hubungan kekerasan karena alasan adanya afeksi yang membelenggu individu untuk terus berfikir positif terhadap pasangan sehingga bisa memaklumi dan menerima segala bentuk tindak kekerasan. hal ini tidak lain, karena intensitas kekerasan yang diterima, serta adanya perilaku yang berada diluar batas wajar sehingga terus memaklumi kekerasan. Hal lain juga adalah ketidakberdayaan dan harapan untuk melakukan perlawanan sehingga hanya mengandalkan harapan bahwa suatu saat pasangan akan berubah. Temuan terbaru disebutkan bahwa faktor lain adalah adanya komitmen terhadap berlanjutnya hubungan pada jenjang pernikahan.⁴²

Alasan perempuan tetap bertahan dalam hubungan kekerasan dua sebab yaitu karena ketidakseimbang kasih sayang dalam hubungan dan perilaku baik pasangan. Dua

⁴¹ Lestari dkk, "Bentuk Kekerasan dalam, 69.

⁴² Pratiwi & Septi P, "Gambaran Acceptance of, 72.

alasan tersebut menjadi penguat bagi korban untuk bertahan karena merasa tidak berdaya untuk melakukan perlawanan terlebih dalam hal fisik. Sedangkan sisi lainnya korban rela menukar rasa sakit karena kekerasan dengan mengingat kebaikan yang diberikan pasangan, dalam artian singkatnya antara kesakitan dan kebaikan dipertukarkan sehingga dianggap setimpal. Secara tidak sadar, individu yang menjadi korban memaklumi kekerasan yang diterima sebagai hal biasa.⁴³ Sejatinya tidak ada kekerasan yang memiliki tujuan baik sebagaimana banyak kasus akibat kekerasan yang berdampak pada trauma karena mengganggu kesejahteraan individu baik secara psikologis, emosional maupun fisik.

2. Resiliensi

Berbagai literatur yang sangat beragam mencoba mendefinisikan resiliensi, salah satunya yang disebutkan oleh sebagian ilmuwan yang mengartikan resiliensi sebagai sebuah tahapan yang dimiliki dan dilalui setiap individu. Resiliensi juga tidak selalu berkaitan dengan faktor internal tetapi juga bisa bersifat eksternal atau dipengaruhi dan terbentuk oleh lingkungan.⁴⁴

⁴³ Alya Difa Salsabila dkk, "Pengalaman Komunikasi Perempuan Korban Kekerasan Dalam Pacaran," *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora* Vol.1 No.3 (2023): 150.

⁴⁴ Wiwin Hendriani, "Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar," *KENCANA* (2018): 24-26.

Melihat resiliensi sebagai sebuah kekuatan positif yang menjadi dasar karakter setiap individu, dengan beberapa ciri seperti kemampuan individu dalam menghadapi setiap situasi sulit serta memiliki kekuatan untuk bangkit dari keterpurukan hidup ataupun trauma yang dialami. Dianggap sebagai sisi positif dalam diri resiliensi dihubungkan dengan pandangan psikologi positif. Seligman dan Csikszentmihalyi berpandangan bahwa psikologi positif sebagai ilmu yang membahas fungsi manusia dan mencakup berbagai tingkatan seperti biologi, personal, relasional, budaya dan dimensi global kehidupan. Salah satu fungsi individu yang positif adalah individu yang mampu bertahan dan bangkit dari berbagai permasalahan yang penuh tekanan dan berat secara psikologis.⁴⁵ Dalam buku resiliensi psikologis, resiliensi didefinisikan sebagai sebuah bentuk ketahanan dan kemampuan individu ketika menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan hidup yang penuh stress dan trauma yang dialami.⁴⁶

Revich dan Shatte⁴⁷ dalam penelitian Sihombing juga menetapkan tujuh aspek pembentuk resiliensi individu yaitu

⁴⁵ P. Alex Linely & Stephen Joseph (ed), *Positive Psychology in Practice*, (Published Simultaneously in Canada, 2004), 20.

⁴⁶ Hendriani, "Resiliensi Psikologis, 22.

⁴⁷ Karen Reivich & Andrew Shatte, *The Resilience Factor: 7 Keys to finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*, 24-30.

sebagai berikut:

Pertama regulasi emosi, individu dengan regulasi emosi yang baik dapat mengontrol situasi dan kondisi yang menekan sehingga dalam aspek ini keterampilan individu sangat berperan untuk tetap bersikap lebih tenang dalam merespon situasi. Hal ini membawa individu agar lebih fokus pada penyelesaian bukan pada situasi yang menimbulkan permasalahan.

Kedua pengendalian impuls, individu dengan keterampilan ini dituntut untuk bisa mengendalikan diri dengan menjaga perasaan dan pikiran untuk tetap memikirkan serta mempertimbangkan resiko. Hal ini membantu individu agar tidak bersikap ceroboh tanpa memikirkan efek jangka panjangnya yang bisa saja merugikan diri sendiri serta orang lain.

Ketiga optimisme, individu dengan sikap ini menjadi sebuah sinyal bahwa selalu mempersiapkan diri untuk menghadapi setiap permasalahan.

Keempat analisis kausal, individu dengan kemampuan untuk memahami dan mengidentifikasi masalah lebih mudah untuk menemukan solusi untuk bisa menemukan jalan keluar.

Kelima empati, individu dengan sikap empati cenderung lebih peka terhadap permasalahan dengan

mengamati keadaan serta kondisi psikologis orang lain.

Dengan begitu dalam melakukan interaksi, individu dapat memahami orang lain lebih baik.

Keenam efikasi diri, individu dengan efikasi diri yang baik mampu untuk mengatasi serta menghadapi setiap situasi, hal ini sangat penting untuk individu agar tidak mudah menyerah terhadap kondisinya.

Ketujuh *reaching out*, individu dengan kemampuan untuk membangun hubungan dengan orang lain. Mampu untuk berbagi perasaan dan pikiran dengan orang lain serta membangun hubungan yang positif. Hal ini merupakan kekuatan bagi individu dalam membantu menyelesaikan masalah pribadi maupun dengan orang lain.

Individu dengan aspek-aspek resiliensi diatas, secara keseluruhan dapat dikatakan sebagai individu yang resilien karena mampu menerima, menghadapi serta mengatasi setiap permasalahan yang dialami dengan berani menghadapi resiko serta tantangan baru kedepannya.

Beberapa faktor yang dianggap dapat mempengaruhi resiliensi individu menurut Everall & Allrows & Paulson sebagai berikut:⁴⁸

⁴⁸ Robin D. Everall dkk, "Creating a Future: A Study of Resilience in Suicidal Female Adolescents," *Journal of Counseling & Development* Vol.84 (2006) 462-463.

a. Faktor individu

Individu dengan resiliensi yang baik dapat terlihat dari keyakinan dan rasa percaya terhadap diri sendiri, memiliki tujuan, harapan, rencana dan misi untuk kehidupan di masa depan. Hal ini menjadi kekuatan tersendiri yang membuat individu yakin akan mampu melewati segala tantangan dan rintangan kedepannya.

b. Faktor keluarga

Individu dengan dorongan dan bantuan keluarga secara keseluruhan adalah orang yang memiliki keberanian lebih karena selalu mendapatkan penguatan dari keluarganya. Individu dengan kondisi ini jauh lebih percaya diri dan tidak pernah rentan merasa sendiri karena selalu mendapatkan kekuatan dari orang-orang terdekatnya.

c. Faktor komunitas dan eksternal

Selain kedua faktor sebelumnya, individu yang resilien juga merupakan individu yang mendapatkan dukungan dari lingkungannya baik pertemanan, komunitas dan sekitarnya yang membuat dia lebih tangguh dalam menghadapi permasalahan.

3. Resiliensi dalam konsep Islam

Individu sejatinya dalam menjalani kehidupan tidak luput dari berbagai permasalahan. Sebagaimana dalam ajaran agama Islam melalui sebuah masalah atau ujian seorang hamba di uji oleh Allah SWT, sebagai sebuah jalan untuk mengukur keimanan dan ketaqwaan individu sebagai hamba. Demikian dijelaskan dalam kandungan surah Al-Insyirah ayat 1-8 bahwa bersama kesulitan ada kemudahan. Kandungan ayat ini menggambarkan kekuatan bagi individu dalam menghadapi berbagai situasi baik kesulitan, kesengsaraan dan kesakitan bahwa bersama semua itu ada kemudahan setelahnya.⁴⁹ Jika dilihat pada konteks trauma akibat kekerasan dalam pacaran yang dialami individu bisa menjadi satu sumber kekuatan bahwa apa yang dialami akan menjadi kekuatan bagi individu untuk kemudian diambil pelajarannya.

Dalam konsep Islam, terdapat beberapa indikator terkait resilien individu yaitu sebagai berikut: bersikap sabar, memiliki kekuatan jiwa dan hati untuk menerima segala cobaan atau ujian kehidupan. Salah satunya adalah karakter

⁴⁹ Evita Yuliatul Wahidah, “Resiliensi Perspektif Al-Qur'an,” *Jurnal Islam Nusantara* Vol.2 No.1 (2018): 113.

shabir (menahan diri) atau sebuah sikap mampu mengendalikan diri. Sikap ini yang membuat individu terhindar dari perasaan cemas, resah, marah serta kacau. Demikian sikap ini secara perlahan menuntut individu untuk mampu bersikap tenang dalam menghadapi permasalahan. Dengan menghindari diri dari maksiat termasuk perbuatan pacaran, melaksanakan perintah dengan menunaikan segala kewajiban dan mampu menerima segala cobaan atau ujian yang diberikan.⁵⁰

Berdasarkan konsep tersebut, maka dalam menghadapi permasalahan individu tidak hanya mengandalkan kemampuan diri serta bantuan dari orang-orang terdekat tapi juga memperoleh kekuatan dari ajaran-ajaran agama yang sudah banyak dijelaskan dalam Al-Qur'an agar bisa dijadikan pedoman serta petunjuk hidup.

F. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus yang dilakukan pada EA atau secara singkatnya perempuan EA yang pernah mengalami trauma pacaran. Dalam pemilihan informan digunakan teknik *non-probability sampling* yaitu mengambil informan sesuai dengan kriteria

⁵⁰ Wahidah, "Resiliensi Perspektif Al-Qur'an, 114.

penelitian sehingga tidak berlaku untuk informan diluar kriteria.

Proses pemilihan informan menggunakan teknik *sampling purposive* dengan pertimbang sesuai kebutuhan data penelitian.⁵¹

Adapun ciri-ciri yang dimaksud adalah perempuan dengan usia 18-29 tahun, pernah mengalami trauma pacaran, dan berdomisili di Yogyakarta. Dalam penelitian digunakan tiga informan yaitu informan A, B dan C dengan variasi usia 21 tahun dan dua lainnya 25 tahun. Ketiga informan memenuhi kriteria yang sudah ditentukan dan berdomisili di Yogyakarta, hal ini dilakukan untuk memudahkan dalam proses pengambilan data secara langsung melalui tatap muka dengan melakukan wawancara.

Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara mendalam dan dokumentasi. Wawancara yang digunakan dalam penelitian adalah wawancara tidak terstruktur karena peneliti ingin menggali informasi lebih dalam mengenai pengalaman trauma akibat kekerasan pacaran yang dialami ketiga informan seta bagaimana resiliensi mereka dalam mengatasi trauma akibat tindak kekerasan yang dialami dalam hubungan pacaran. Kemudian menggunakan teknik dokumentasi untuk mendukung penelitian dengan mencari data-data yang relevan dengan penelitian melalui berbagai sumber

⁵¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta Cet.19, 2013), 85.

dari buku, artikel jurnal luar dan dalam negeri serta situs web mengenai kasus-kasus kekerasan yang terjadi pada perempuan yaitu SIMFONI-PPA dan CATAHU.

Dari kedua teknik diatas kemudian dilakukan pengolahan data melalui analisis data dengan menggunakan model Miles & Huberman, sebagaimana dijelaskan dalam buku Sugiyono bahwa analisis data yang digunakan dalam penelitian kualitatif untuk memperoleh dan mengumpulkan data hingga datanya jenuh. Selanjutnya, dilakukan analisis data sebagai berikut:⁵²

1. Reduksi data (*data reduction*)

Melakukan reduksi data yang diperoleh dari lapangan bertujuan untuk memudahkan peneliti untuk melakukan analisis data dengan cara merangkum hal-hal yang dianggap penting. Memilih data sesuai dengan kebutuhan penelitian, dan menemukan pola yang cocok untuk memaparkan hasil temuan. Seperti dalam penelitian ini yang menjadi fokus adalah perempuan yang berusia 18-29 tahun atau istilah yang digunakan dalam penelitian adalah EA selain itu perempuan yang diambil sebagai informan juga memiliki trauma dalam hubungan pacaran karena pernah mengalami kekerasan baik

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 246-253.

fisik, psikis maupun emosional.

2. Penyajian data (*data display*)

Langkah berikut, setelah peneliti berhasil melakukan reduksi data maka selanjutnya melakukan penyajian data, baik dalam bentuk uraian atau naratif, dan memaparkan hubungan antar variabel penelitian. Dalam penelitian ini digunakan bentuk naratif dalam menjelaskan hasil temuan terkait pengalaman trauma yang dialami perempuan EA dan bagaimana resiliensi mereka. Tahap terakhir menjelaskan hubungan atau korelasi antara trauma kekerasa dalam pacaran dan resiliensi perempuan EA.

3. *Conclusion drawing/verification*

Terakhir adalah menarik kesimpulan dan melakukan verifikasi data, dalam penarikan kesimpulan terkadang bisa menjawab sesuai dengan rumusan masalah dan juga bisa tidak sesuai karena permasalahan yang berkembang dan dipengaruhi pola individu yang berbeda-beda dalam merespon setiap permasalahannya terkhusus “trauma akibat kekerasan dalam pacaran”.

Dalam proses pengambilan data digunakan etika penelitian yaitu dengan terlebih dahulu meminta persetujuan informan atas kesediaan diri dan meluangkan waktu dalam proses wawancara, memberikan penjelasan mengenai tujuan

penelitian serta meminta izin untuk melakukan perekaman suara.⁵³

Hal tersebut disepakati bersama sebelum melakukan pengambil data, sehingga apabila informan merasa tidak ingin melanjutkan maka boleh berhenti sebagai informan. Selama penelitian ketiga informan sepakat dan setuju mengikuti wawancara hingga selesai.

G. Sistematika Pembahasan

Pada bab I, menjelaskan terkait latar belakang mengenai maksud dan tujuan penulisan tesis secara singkat yang berisi judul yang diangkat serta berisi rumusan masalah yang dimuat dan terkait pertanyaan-pertanyaan pada penelitian yang dituangkan pada rumusan masalah. Metode penelitian yang membahas mengenai teknik dan metode yang digunakan dalam pengumpulan dan pengolahan data yang diperoleh dari penelitian. Kemudian, kajian pustaka yang berisi terkait studi-studi terdahulu yang masih berkaitan dan relevan untuk dibahas sebagai bahan pembanding dan juga penguat penelitian serta diikuti kerangka teoritis berisi penjelasan mengenai resiliensi yang berisi definisi, aspek hingga faktor. Kemudian penjelasan mengenai trauma kekerasan pacaran yang juga dijelaskan mulai dari definisi, aspek hingga faktor. Terakhir, sistematika yang berisi penjelasan ringkasan penulisan

⁵³ Susanti & Adhyatama, "Gambaran Resiliensi Perempuan, 36.

dari awal bab hingga penutupan bab.

Pada bab II, menjelaskan terkait teori terkait pembahasan penelitian yaitu terkait pengalaman trauma karena kekerasan dalam pacaran serta konsep resiliensi pasca trauma. Secara keseluruhan semua dijelaskan mulai dari definisi, aspek, faktor hingga resiliensi yang kemudian menjadi landasan dalam penelitian ini.

Pada bab III, menjelaskan terkait bagaimana pengalaman trauma pada perempuan EA yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Hal ini diuraikan dengan mengawali penjelasan metodologi yang digunakan untuk mengumpulkan data kemudian dijelaskan kasus per kasus yang dialami oleh perempuan EA berdasarkan pengalaman mereka selama menjalani hubungan pacaran.

Pada bab IV, menjelaskan bagaimana resiliensi perempuan EA yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Melihat konsep resiliensi secara umum dan perspektif Islam serta menjelaskan faktor-faktor pendukung resiliensi.

Pada bab V, berisi kesimpulan secara keseluruhan dari penelitian yang telah dilakukan dari awal bab hingga akhir. Selain itu, bab ini berisi saran terkait kekurangan dan juga manfaat bagi konselor agar lebih memperhatikan aspek-aspek pendukung resiliensi perempuan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pengalaman trauma yang dialami ketiga informan dibagi menjadi tiga bagian dalam pembahasan yaitu: pengalaman trauma yaitu adanya perlakuan kasar melalui kata-kata, hinaan secara fisik, direndahkan, ditinggalkan tanpa penjelasan (*ghosting*), mendapat ancaman pasca putus serta menerima perlakuan kasar secara fisik. Dampak trauma yang dialami informan yaitu munculnya perasaan bersalah, malu, takut berlebihan, kekhawatiran, perasaan tidak berharga, dan rendah diri. Hal ini menunjukkan kebenaran bahwa larangan pacaran dalam Islam ternyata memiliki tujuan yang baik. Tidak sekedar melarang tapi juga menjaga kita dari dampak buruk pacaran khususnya perempuan yang selalu dirugikan. Terakhir bantuan pasca-trauma yang diperoleh informan dari orang-orang terdekat yaitu teman dan psikolog.

Adapun resiliensi yang dilakukan informan yang ditemukan dalam penelitian ini adalah regulasi emosi, pengendalian impuls, empati, optimis serta *reaching out*. Kelima aspek tersebut terlihat jelas pada informan dalam membantu mereka bangkit dan berhasil keluar dari hubungan kekerasan pacaran. Resiliensi informan jika dilihat dari perspektif Islam menjadi satu kekuatan dalam menghadapi permasalahan. Mampu bersikap sabar dan tabah serta mengambil pelajaran dari apa yang dialami. Sikap

hati-hati atau mawas diri juga menjadi kunci yang dipetik dari pengalaman kekerasan dalam pacaran.

B. Saran

Saran dalam penelitian ini bagi konselor diharapkan mampu memberikan dukungan emosional dan kepercayaan kepada korban kekerasan dalam pacaran. Membangun resiliensi melalui pendekatan-pendekatan spiritual dan psikologis dengan tujuan memperkuat iman dan kepercayaan terhadap diri korban. Kemudian melakukan beberapa program intervensi kepada korban seperti konseling, pelatihan dan pendampingan. Beberapa teknik yang dapat digunakan seperti teknik relaksasi dan mindfulness untuk mengelola stress, teknik relaksasi melalui istighfar dan tasbih serta teknik kognitif behavioral (CBT).

Saran untuk penelitian selanjutnya agar lebih memfokuskan pada aspek spiritual dalam meningkatkan resiliensi perempuan korban kekerasan dalam pacaran. Melalui penelitian yang lebih mendalam dan terstruktur agar memperoleh data yang lebih rinci terkait resiliensi. Selain itu saran tambahan untuk menggunakan sampel yang lebih representatif dan beragam agar dapat memperkaya sumber temuan data penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

BUKU

- Arnett, Jeffrey Jensen. *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*, Oxford University Press, 2004.
- Hatta, Kusmawati. *Trauma dan Pemulihannya: Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami*, Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press edisi pertama, 2016.
- Hendriani, Wiwin. *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*, KENCANA, 2018.
- Grotberg, E. *A Guide to Promoting Resiliency in Children: Strengthening the Human Spirit*, Early Childhood Development: Practice and Reflections 8, 1995.
- Levine, Peter A. *Waking the Tiger: Healing Trauma*, North Atlantic Books, 1997.
- Pihasniwati. *Self-Harm pada Perempuan Muda dan Pengembangan Modul Terapi Perilaku Dialektik Islami*. Tangerang Selatan: Lembaga Kajian Dialektika Cet-1, 2024.
- P.Alex Linely & Joseph, Stephen (ed) *Positive Psychology in Practice*, Published Simultaneously in Canada, 2004.
- Reivich, Karen & Shatte, Andrew. *The Resilience Factor: 7 Keys to finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta Cet.19, 2013.

JURNAL

- Agustin, Devi & Munawaroh, Eem. "Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dan Penerimaan Diri dengan Resiliensi Perempuan Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) di Kecamatan Semarang Utara." *Journal of Learning and Instructional Studies*. Vol.4 No.1. 2024.

- Ahmad & Arfan. "Pacaran Menurut Muhammad Shodiq Mustika (Studi Terhadap Catatan di Situs www.pacaranislami.wordpress.com)." *Jurnal Ulumul Syar'i*. Vol.8 No.1. 2019.
- Astutik, Dwi Putri & Syafiq, Muhammad. "Perempuan Korban Dating Violence." *Character: Jurnal Psikologi*. Vol.6 No.1. 2019.
- Asrun, Muhammad & Nurendra, Annisa Miranty. "Meningkatkan Resiliensi Masyarakat yang Terkena PHK di Masa Pandemi Menurut Perspektif Psikologi Islam." *Motiva: Jurnal Psikologi*. Vol.4 No.1. 2021.
- Akbar, Muhammad Fauzan., Rohman, Ujang., Ismail, Shalahudin., Utami, Nabila S. Putri & Elsyafitri, Selvina. "Resiliensi Psikologis dalam Cobaan: Kajian Ilmiah Surah Al-Baqarah Ayat 286 dan Implikasinya dalam Kehidupan." *Journal of Psychology Students* Vol.3 No.1. 2024.
- Barennns, Dinda A.A & Swandi, Ni Luh Indah Desira. "Gambaran Pengalaman Perempuan Korban Kekerasan Dalam Pacaran (KDP) di Indonesia." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. Vol.9 No.22. 2023.
- Bub, Konstantin & Lommen, J.J. Miriam. "The Role of Guilt in Posttraumatic Stress Disorder." *European Journal of Psychotraumatology*. Vol.8. 2017.
- Amanda, Cynthianissa & Mansoer, Winarini Wilman. "Studi Fenomenologi Tentang Perempuan Yang Bangkit Dari Hubungan Berpacaran Penuh Kekerasan." *Jurnal Psikologi Ulayat*. Vol.9 No.1. 2021.
- Cahyani, Shavira Kurnia & Hendriani, Wiwin. "Gambaran Regulasi Emosi Terkait Pengalaman Kekerasan Verbal dalam Hubungan Pacaran pada Perempuan Dewasa Awal." *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*. 2023.
- Carrillo, Elizabeth T & Garcia, Ediza. "Factors Promoting Resilience Among Mexican American College Students Who Experienced Intimate Partner Violence." *Hsipanic Journal of Behavioral Sciences*. Vol.45 No.4. 2024.

- Chmitorz, A., Kunzler Angela M., Helmreich Isabela & Tuescher Oliver. “Intervention Studies to Foster Resilience – A Systematic Review and Proposal for a Resilience Framework in Future Intervention Studies.” *Clinical Psychology Review* 59. 2018.
- Davidson, Cara A., Safar, Christina & Mantler, Tara. “Resilience Across the Life Course for Women Experiencing Intimate Partner Violence.” *Violence Against Women*. 2024.
- Deliviana, Evi. “Resiliensi dan Post Traumatic Growth Mahasiswa Korban Kekerasan Dalam Pacaran.” *Jurnal Inada*. Vol.4 No.2. 2021.
- Divariani, Putu & Budisetyani, I Gusti Ayu Putu Wulan. “Faktor-faktor yang Memengaruhi Resilience Remaja Pasca Dating Violence: Sebuah Studi Literatur.” *Humanitas*. Vol.7 No.1. 2023.
- Djuri, Ayu Mentari, Nurjaman, Tabah Aris & Yudhawati, Dian. “Tak Berdiam Lagi: Menginvestigasi Resiliensi Wanita Korban Kekerasan Dalam Pacaran.” *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*. Vol.11 No.1.2024.
- Dwicahyani, Ananda R & Satwika, Yohana Wuri. “Perbedaan Kekerasan Psikologis yang Dialami Dalam Relasi Romantis Ditinjau Dari Gaya Kelekatan.” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol.08 No.03. 2021.
- Everall, Robin D., Altrows, K.J & Paulson, B.L. “Creating a Future: A Study of Resilience in Suicidal Female Adolescents.” *Journal of Counseling & Development*. Vol.84. 2006.
- Fatihin, Muhammad Khairul, Haris, Yogi Sopian & Jauhar Hatta. “Analisis Fenomena Berpacaran Perspektif Surah Al-Isra’ Ayat 32 dan Al-Hujurat Ayat 13.” *Ulumul Qur'an: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. Vol.4 No.2 . 2024.
- Fitriah, Aziza & Hariyono, Dyta S. “Hubungan Self Esteem Terhadap Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa.” *Psycho Holistic*. Vol 1 No.1. 2019.

- Frederik, Kimberly A. Imanuela & Dewi, Fransisca Iriani R. "Resiliensi Korban Kekerasan Psikologis Dalam Hubungan Berpacaran: Peranan Dukungan Sosial." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*. Vol.8 No.1. 2024.
- Girsang, Christabella & Astuti, Kamsih. "Toxic Relationship pada Remaja yang Berpacaran." *Prosiding Seminar Nasional*. 2024.
- Hali, Gandes R. Tuto & Lebuan, Adeline. "Gambaran Pasca Trauma terhadap Perempuan yang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran." *Journal of Nursing Education & Practice*. Vol.3 No.3. 2024.
- Harmadi, Mariani & Diana, Ruat. "Tinjauan Psiko-teologi terhadap Fenomena Kekerasan dalam Pacaran pada Remaja." *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat*. Vol. 4 No.1. 2020.
- Huang, Y., Wu, Ruibin., Yang, Qingwen., Zheng, Shukai & Wu, Kusheng. "Psychological Resilience, Self-acceptance, Perceived Social Support and Their Associations with Mental Health of Incarcerated Offenders in China." *Asian Journal of Psychiatry* 52. 2020.
- Irmayanti, Nur & Zuroidah, Aironi. "Gambaran Ketergantungan Emosional dan Harga Diri Pada Korban Kekerasan Dalam Pacaran: Sistematik Review." *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*. Vol.11 No.2. 2024.
- Jailani, Muhammad & Nurasiah. "Fenomena Kekerasan dalam Berpacaran." *Journal of Gender and Social Inclusion in Muslim Societis*. Vol.1 No.1. 2021.
- Januarti, Regina., Kusnadi & Marianti, Lena. "Penerapan Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Trauma Psikis Yang Mengalami Toxic Relationship (Studi Kasus Inisial S" Di Women Crisis Center Kota Palembang)." *Social Science and Contemporary Issues Journal*. Vol.1 No.1. 2023.

- Jennifer, Amanda,. Roswiyani & Heryanti, Satyadi. "The Relationship of Self-Compassion and Stress Among Emerging Adults Experiencing Early Adult Crisis." *Advances in Health Sciences Research*. Vol.41. 2021.
- Julianto, Very,. Cahayani A. Rara,. Sukmawati S & Aji, Eka S. Restu. "Hubungan antara Harapan dan Harga Diri terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Toxic Relationship dengan Kesehatan Psikologis," *Jurnal Psikologi Integratif*. Vol.8 No.1 2020.
- Kanal, Della Vintia & Manoppo, Ivanna Junamel. "Hubungan Lama Pacaran dengan Kekerasa dalam Pacaran (KDP) pada Mahasiswi Fakultas Keperawatan." *Klabat Journal of Nursing*. Vol.6 No.2. 2024.
- Lestari, Prilianti P,. Abidin, Zainal & Abidin F. Ariyanti. "Bentuk Kekerasan Dalam Berpacaran (KDP) dan Dampak Psikologisnya pada Wanita Dewasa Awal sebagai Korban Kekerasan," *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak*. Vol.6 No.1. 2022.
- Ma, Zhihao,. Zhao, Fouxi,. Wang, Yiyi,. Liu, Tao & Chao, Naipeng. "Network Analysis of Time Use and Depressive Symptoms Among Emerging Adults: Findings From the Guizhou Population Health Cohort Study." *Frontiers in Psychiatry*. 2022.
- Maharani, Shavira V & Valentina, Tience Debora. "Factors Influencing Early Adult Women's Decisions to Stay in Abusive Dating Relationships: Literature Review." *Humanitas*. Vol.7 No.3. 2023.
- Mufarrohah, Laylatul & Karimulloh. "Resiliensi Keluarga dan Kualitas Hidup di Era Pandemi Menurut Tinjauan Islam." *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*. Vol.2. 2020.
- Marita, Vivin Faizatul & Rahmasari, Diana. "Resiliensi Perempuan Korban Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran." *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol.8 No.5. 2021.

- Matud, M. Pilar,.. Diaz, Amelia,.. Bethencourt, J. Manuel & Ibanez, Ignacio. "Stress and Psychological Distress in Emerging Adulthood: A Gender Analysis." *Journal of Clinical Medicine*. 2020.
- Neustifter, Ruth & Powell, Lisa. "Intimate Partner Violence Survivors: Exploring Relational Resilience to Long-Term Psychosocial Consequences of Abuse by Previous Partners." *Jorunal of Family Psychotherapy*. 2016).
- Nugroho, Wahyu Budi & Sushanti, Sukma. "Kekerasan dalam Pacaran: Anatomi Konflik dan Penyelesaiannya." *JSW (Jurnal Sosiologi Walisongo)*. Vol.3 No.2. 2019.
- Pangestu, Bagus & Nurjaman, Tabah Aris. "Eksplorasi Resiliensi Wanita Dewasa yang Melampaui Trauma Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)." *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*. Vol.10 No.3. 2023.
- Paramitha, Renada Gita & Kusristanti, Chandredewi. "Resiliensi Trauma dan Gejala Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) pada Dewasa Muda yang Pernah Terpapar Kekerasan." *Jurnal Psikogenesis*. Vol.6 No.2. 2018.
- Pihasniwati,.. Subandi,.. Mujib, Abdul,.. Taqiyah, Rofidah Qonitah,.. Sajaroh, W. Siti & Ningrum, Dewi Aprilia. "A Scoping Review: Religiosity/Religious Coping as An Approach for Non-Suicidal Self-Injury (NSSI)." *IGCIIS*. 2022.
- Pranoto, Heni Hirawati & Masruroh. "Phenomenological Study: Internal Violence in a Relationship to Youth in District X Semarang District." *JGK*. Vol. 13 No.2. 2021.
- Pratiwi, Ari & P, Ayu Septi. "Gambaran Acceptance of Dating Violence pada Dewasa Awal yang Menjadi Korban Kekerasan dalam Pacaran." *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*. Vol.9 No.2. 2020.
- Putra, Driyadha A & Tyas, Prias Hayu Purbaning. "Fenomena Toxic Relationship Dalam Berpacaran." *Solution: Journal of Counselling and Personal Development*. Vol.5 No.1. 2023.

- Putriana, Angela. "Kecemasan dan Strategi Coping pada Wanita Korban Kekerasan dalam Pacaran." *Psikoborneo*. Vol.6 No.3. 2018.
- Raharjo, Sabrina D & Widjanarko, Mochamad. "Strategi Coping Pada Mahasiswa Korban Kekerasan Dalam Pacaran." *Psikofusi: Jurnal Psikologi Integratif*. Vol.6 No.4. 2024.
- Rini. "Bentuk dan Dampak Kekerasan Dalam Berpacaran: Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin," *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA*. Vol.6 No.2. 2022.
- Safira, Fatya M & Prabawa, Abi Fa'izzarahman. "Konsep Teori Hubungan dan Religiositas dengan Perilaku Self-Harm pada Siswa." *Social, Humanities and Educational Studies*. Vol.7 No.3. 2024.
- Salsabila, Alya Difa., Bajari, Atwar & Setiaman, Agus. "Pengalaman Komunikasi Perempuan Korban Kekerasan Dalam Pacaran." *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora*. Vol.1 No.3. 2023.
- Sari, Intan Permata. "Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran di Kalangan Mahasiswa: Studi Refleksi Pengalaman Perempuan." *Jurnal Dimensia*. Vol.7 No.1. 2018.
- Sholikhah, Rohmatus & Masykur, Achmad Mujab. "Atas Nama Cinta, Ku Rela Terluka," (Studi Fenomenologi pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Pacaran) *Jurnal Empati*. Vol.8 No.4. 2020.
- Sihombing, Suneeta Joys. "Resiliensi Anak Korban Perceraian Dalam Menjalin Hubungan Kencan di Usia Dewasa Awal." *JP3SDM* . Vol.9 No.1. 2020.
- Singh, Shakila & Thembeka Myende. "Redefining Love: Female University Students Developing Resilience to Intimate Partner Violence." *Agenda: Empowering Women for Gender Equity*. Vol.31 No.2. 2017.
- Soesilo, Aloysius. "Trauma Experience, Identity and Narrative," *Buletin Psikologi* Vol.22 No.1. 2014.

- Surya, Muhammad S. Hady,. Ikhwansyah, M. Haikal & Armanto, R. Gavin. “Kekerasan Fisik dalam Pacaran Remaja.” *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*. Vol.13 No.1. 2024.
- Susanti, Helen & Adhyatma, Made D. Rama. “Gambaran Resiliensi Perempuan Penyintas Kekerasan Saat Pacaran.” *Jurnal Psikologi Poseidon*. Vol.6 No.1. 2023.
- Syafira, Genti Aulia & Kustanti, E. Ratna. “Gambaran Asertivitas Pada Perempuan Yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran.” *Jurnal Empati*. Vol.6 No.1. 2017.
- Tedjo, Joshua Alberico,. Luik, J. Edipson & Aritonang, A. Irawan. “Representasi Toxic Relationship Dalam Film Story of Kale: When Someone“s in Love.” *Jurnal E komunikasi*. Vol.9 No.2 . 2021.
- Tisyara, Made K. Amaradellia & Valentina, T. Debora. “Kekerasan dalam Pacaran yang dialami oleh Perempuan: Sebuah Kajian Literatur.” *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*. Vol.5 No.1. 2024.
- Triatmojo, Widyanto. “Implementasi Bimbingan Dan Konseling Islam: Studi Meningkatkan Nilai-Nilai Spiritual Pada Remaja Pacaran.” *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Vol.3 No.1. 2021.
- Wangge, Maria Luciane & Sarwono, R. Budi. “Resiliensi Individu Dewasa Awal Pasca Putus Cinta (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa Yang Terlepas Dari Toxic Relationship).” *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*. Vol.2 No.2. 2024.
- Wahidah, Evita Yuliatul. “Resiliensi Perspektif Al-Qur’an.” *Jurnal Islam Nusantara* Vol.02 No.01. 2018.
- Winders, Sarah-Jane,. Murphy, Orlagh,. Looney, Kathy & O'Reilly Gary. “Self-Compassion, Trauma and Posttraumatic Stress Disorder: A Systematic Review.” 2020.

Yeo, Veronica & Hadiwirawan, Olivia. "Batasan Kekerasan Psikologis Dalam Pacaran Pada Dewasa Awal." *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*. Vol.6 No.1. 2023.

Young, Kerry,. Chessell, Zoe J,. Chisholm, Amy,. Brady, Francesca,. Akbar, Sameena,. Vann, Millay,. Rouf, Khadija & Dixon, Lucinda. "A Cognitive Behavioural Therapy (CBT) Approach for Working with Strong Feeling of Guilt after Traumatic Events." *The Cognitive Behaviour Therapist*. Vol.14. 2021.

Yunanto, Taufik Akbar R & Kenward, Bryan. "Dinamika Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan Emosional dalam Hubungan Pacaran." *Jurnal Psikogenesis*. Vol.12 No.1. 2024.

WEB

Kronologi Mahasiswi UTM Dibunuh Lalu Dibakar Pacar Saat Hamil.
<https://www.detik.com/jatim/hukum-dan-kriminal/d-7667369/kronologi-mahasiswi-utm-dibunuh-lalu-dibakar-pacar-saat-hamil>.

Kajian 21 Tahun Catatan Tahunan Komnas Perempuan Tahun 2001-Tahun 2021, Jakarta 7 Maret 2024, 17-19. <https://komnasperempuan.go.id>.

Mubarak, M. A. (2022, January 19). Kisah Laura Anna dan Gaga Muhammad, Dari Saling Bucin Berujung Petaka, Kecelakaan Lalu ke Pengadilan. Tribun News. Retrieved from <https://www.tribunnews.com/seleb/2022/01/19/kisah-laura-anna-dangaga-muhammad-dari-salingbucinberujung-petaka-kecelakaan-lalu-kepengadilan?page=4>

R, Suandi. "Polisi Ungkap Novia Widiyasari Dipaksa Aborsi Dua Kali oleh Kekasihnya Seorang Polisi." <https://galamedia.pikiranrakyat.com/news/pr353162477/polisi-ungkap-noviawidiyasari-dipaksa-aborsi-dua-kalioleh-kekasihnya-seorang-polisi> (5 Desember 2021).