

# STUDI FENOMENOLOGI TENTANG PEREMPUAN YANG BANGKIT DARI HUBUNGAN BERPACARAN PENUH KEKERASAN

Cynthianissa Amanda & Winarini Wilman Mansoer

Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, Jln. Margonda Raya, Pondok Cina, Kecamatan Beji, Depok, Jawa Barat 16424, Indonesia

Korespondensi: [cynthianissa.amanda91@ui.ac.id](mailto:cynthianissa.amanda91@ui.ac.id)

## PHENOMENOLOGICAL STUDY OF WOMEN WHO RECOVERED FROM ABUSIVE DATING RELATIONSHIP

Manuscript type: Original Research

### Abstract

Abusive relationship is a form of intimate partner violence (IPV). This research was conducted to explore the experience of women who survived an abusive relationship, then recovered and established new relationship. In-depth interviews and observations were carried out to three young adult women. Data were analyzed using hermeneutical phenomenology approach. The whole process was analyzed in five phases. The results indicated that participants' responses regarding the recovery process from an abusive relationship emerged in 10 main themes. Having warm relationship with the perpetrator's family was an inhibiting factor for participants to leave the abusive relationship. In the recovery process, the participants made various efforts to find their strengths and gain confident to build new relationships. Friend support was found to be an important factor in the recovery process from abusive relationships. This research informs valuable insights for abusive relationship victims to recover from their relationship and establish new positive relationship.

### Article history:

Received 7 September 2020  
Received in revised form 24 November 2020  
Accepted 12 January 2021  
Available online 23 April 2021

### Keywords:

abusive  
recovery  
relationship  
trauma  
young adults

### Abstrak

Kekerasan dalam berpacaran (KDP) merupakan bagian dari kekerasan terhadap pasangan intim. Penelitian ini dilakukan untuk memahami pengalaman perempuan yang menjalani dan keluar dari hubungan KDP, serta bangkit dan menjalin hubungan baru. Wawancara mendalam dan observasi dilakukan terhadap tiga orang partisipan yang merupakan perempuan dewasa muda. Data dianalisis dengan pendekatan fenomenologi hermeneutik. Keseluruhan proses disampaikan dalam lima fase. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 10 tema utama yang berkaitan dengan proses bangkit dari hubungan KDP. Ditemukan bahwa hubungan baik dengan keluarga pelaku menjadi faktor penghambat partisipan untuk keluar dari hubungan KDP. Pada proses bangkit, partisipan melakukan berbagai macam upaya untuk menemukan kekuatan dan kelebihan diri, sehingga percaya diri untuk membina hubungan baru. Dukungan teman ditemukan menjadi faktor penting dalam proses bangkit dari hubungan KDP. Penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi korban KDP untuk mengakhiri hubungan yang menyakitkan dan menjalin hubungan baru yang positif.

**Kata Kunci:** bangkit, berpacaran, dewasa muda, kekerasan, trauma

### Dampak dan Implikasi dalam Konteks Ulayat

Banyaknya kekerasan terhadap perempuan yang terjadi mencerminkan perempuan Indonesia yang masih berada di bawah bayang-bayang budaya patriarki. Penelitian ini bermanfaat untuk memahami pengalaman perempuan dalam menjalani dan keluar dari hubungan kekerasan dalam berpacaran (KDP), serta bangkit dan menjalin hubungan baru, khususnya di Indonesia. Penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi korban KDP untuk mengenali hubungan dan melakukan langkah konkrit untuk keluar dan bangkit dari hubungan KDP dengan keyakinan akan kelebihan diri. Penelitian ini juga dapat membantu perempuan Indonesia korban KDP untuk menemukan kelebihannya dan berani keluar dari bayang-bayang laki-laki yang mengontrolnya. Kemudian, akademisi dan praktisi klinis juga dapat menyusun metode intervensi yang tepat berdasarkan hasil penelitian ini.

Handling Editor: Ardiningtyas Pitaloka, Division of Applied Social Psychology Research (DASPR), Indonesia



This open access article is licensed under [Creative Commons Attribution License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction, provided the original work is properly cited.

## PENDAHULUAN

Kekerasan dalam hubungan berpacaran (KDP) adalah salah satu bentuk *intimate partner violence* (IPV). IPV sering terjadi pada perempuan dan melibatkan kekerasan fisik (menampar, memukul, menendang), seksual (pemaksaan dalam melakukan seks), psikologis atau emosi (menghina, mengintimidasi, mengancam) dan mengontrol perilaku (membatasi seseorang dari keluarga dan teman, memonitor segala perilaku, membatasi akses medis, pendidikan, pekerjaan) (World Health Organization [WHO], 2012). Hasil survei WHO (2012) terhadap 24,000 perempuan di 10 negara (Bangladesh, Brazil, Ethiopia, Jepang, Namibia, Peru, Samoa, Thailand, Tanzania, dan Serbia) menyatakan bahwa sebanyak 13–61% perempuan mengalami kekerasan fisik, sebanyak 4–49% mengalami kekerasan fisik yang parah, sebanyak 6–59% mengalami kekerasan seksual, dan sebanyak 20–75% mengalami kekerasan psikologis (emosi).

Berdasarkan catatan tahunan Komisi Nasional Perempuan (2019), dilaporkan bahwa dari sejumlah 9,637 kasus di ranah rumah tangga atau relasi personal, sebanyak 2,073 pelaku kekerasan adalah pacar. Kasus KDP juga dilaporkan meningkat menjadi sebanyak 2,073 kasus dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya sebesar 1,873 kasus saja (Komisi Nasional Perempuan, 2019). Sebenarnya, menjalin hubungan berpacaran yang baik dapat berdampak positif, yaitu korban lebih sedikit mengalami masalah kesehatan mental, cenderung tidak mengalami obesitas, dan tidak terlibat dalam perilaku berisiko, seperti pesta minuman keras maupun mengemudi sambil mabuk (Braithwaite dkk., 2010). Sebaliknya, hubungan berpacaran yang buruk di mana korban mengalami KDP dapat memprediksi munculnya *distress* (Arriaga & Schkeryantz, 2015). Dampak lain dari KDP juga dapat membuat korban mengalami peningkatan penggunaan alkohol, *internalizing symptoms* (cemas, depresi), dan perilaku merokok (Foshee dkk., 2013). Selain itu, korban dapat kehilangan gambaran diri yang positif, mengalami perubahan pola makan dan citra tubuh menjadi negatif, menggunakan obat-obatan terlarang, kehilangan kemampuan untuk mempercayai diri sendiri dan orang lain, serta mengalami penurunan kesehatan mental, seperti depresi, cemas, menyakiti diri (Chronister dkk., 2014), termasuk gangguan stres pasca trauma (PTSD) (Shen, 2014). Oleh karena itu, KDP pada perempuan merupakan permasalahan yang serius.

Fife dan Schrager (2012) menyebutkan bahwa sebuah hubungan dimulai dengan interaksi yang positif, di mana kedua pihak saling jatuh cinta. Perilaku kekerasan dapat muncul kapanpun, tetapi biasanya tidak langsung muncul setelah dimulainya hubungan. Perilaku kekerasan biasanya muncul saat pasangan mengalami peningkatan ketegangan dan tekanan (Walker, 2017). Menurut

Walker (2017), perilaku kekerasan dalam suatu hubungan membentuk sebuah siklus, yaitu: 1) fase membangun ketegangan, di mana korban menghadapi perilaku mengontrol dari pelaku; 2) fase kekerasan, di mana ketegangan berkembang dan perilaku kekerasan harus dilepaskan dan tidak terkontrol; dan 3) fase bulan madu, di mana semua kembali normal, lalu pelaku memperlakukan korban dengan baik dan mempesona. Banyak individu yang masih terjebak dalam hubungan KDP karena mereka terus menyangkal dan berharap bahwa tiap siklusnya adalah yang terakhir (Fife & Schrage, 2012), tetapi terdapat pula individu yang sudah berhasil keluar.

Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak meneliti bagaimana proses individu keluar dari hubungan KDP, tetapi masih sedikit penelitian yang membahas bagaimana proses korban KDP dapat memulai hubungan baru. Penelitian Wuest dan Merritt-Gray (2001) memfokuskan pada beberapa tahap yang dialami individu setelah meninggalkan hubungan yang penuh kekerasan, yaitu menggagalkan kekerasan, membebaskan diri, tidak kembali, dan melanjutkan hidup. Pada tahap melanjutkan hidup, individu mengalami proses mencari tahu alasan, menempatkan diri dengan tepat, serta membangun hubungan gambaran diri yang baru.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini bertujuan memahami bagaimana pengalaman perempuan dewasa muda yang menjalani dan keluar dari hubungan KDP, serta bangkit dan menjalin hubungan baru. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran bagi korban KDP untuk dapat melepaskan diri dari hubungan yang penuh kekerasan, serta bangkit dan memulai hubungan baru yang positif.

## **METODE**

### ***Partisipan***

Metode pemilihan partisipan menggunakan *purposive sampling*. Partisipan terdiri dari tiga orang perempuan yang sedang berada pada usia perkembangan dewasa muda, yaitu D berusia 23 tahun, N berusia 23 tahun, dan A berusia 21 tahun. Masing-masing partisipan pernah mengalami KDP selama 2-5 tahun, yaitu D selama 3 tahun, N selama 5 tahun, dan A selama 2 tahun. Setelah putus dari hubungan tersebut, D melajang selama 5 bulan, N melajang selama 1 tahun, dan A melajang selama 3 bulan. Masing-masing partisipan kemudian sudah menjalin hubungan berpacaran baru selama 2 tahun.

### ***Desain***

Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan fenomenologi hermeneutik, yaitu penelitian yang menyajikan hasil penelitian secara deskriptif beserta interpretasi mengenai makna dari pengalaman yang dialami partisipan (Creswell, 2007). Metode tersebut cocok dengan tujuan penelitian ini yang ingin mendalami dan memaknai pengalaman partisipan terkait suatu fenomena. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara mendalam dengan pertanyaan utama: “*Bagaimana pengalaman Anda bangkit dari hubungan penuh kekerasan dan menjalin hubungan baru?*”, serta pertanyaan lainnya yang terkait.

### ***Prosedur***

Aspek etik penelitian ini telah dievaluasi oleh Komisi Kaji Etik Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (No: 791/FPsi.Komite Etik/PDP.04.00/2020). Partisipan mengisi lembar persetujuan dan diwawancarai selama kurang lebih 2 jam. Wawancara dilaksanakan pada ruangan tertutup, sehingga partisipan dapat merasa nyaman untuk bercerita. Peneliti juga mengumpulkan data melalui observasi saat wawancara. Setelah itu, peneliti membuat verbatim dan menandai pernyataan penting dari hasil wawancara, yang kemudian dikembangkan menjadi tema dan dimaknai serta dibuat kesimpulan.

### ***Teknik Analisis***

Peneliti merefleksikan tema-tema penting yang menegakkan pengalaman yang ada. Peneliti juga menuliskan deskripsi dari fenomena, menjaga hubungan kuat topik pembahasan, dan menyeimbangkan bagian-bagian tulisan secara menyeluruh (Creswell, 2007).

## **HASIL**

Pengalaman partisipan disajikan dalam lima fase, yaitu: 1) pengalaman menjalani hubungan KDP; 2) proses memutuskan hubungan KDP; 3) pengalaman setelah putus hubungan KDP; 4) proses pemulihan dan kebangkitan; dan 5) pengalaman membina hubungan baru. Pada setiap fase, terdapat tema-tema yang menggambarkan pengalaman dan pemaknaannya. Berikut Tabel 1 yang berisi rangkuman mengenai fase-fase yang dihadapi partisipan beserta tema dan subtema yang ditemukan di tiap fase.

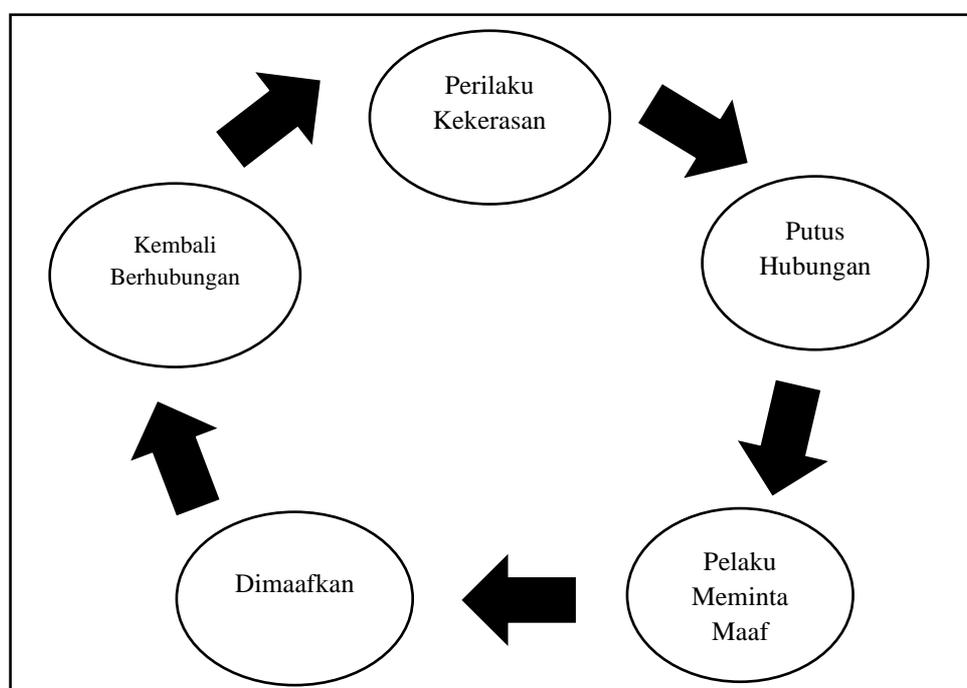
Tabel 1.  
*Rangkuman Hasil*

<b>Fase</b>	<b>Tema</b>	<b>Subtema</b>
1: Pengalaman Menjalani Hubungan KDP	Siklus kekerasan	Perilaku kekerasan, pelaku minta maaf, dimaafkan, kembali berhubungan, kekerasan kembali
2: Proses Memutuskan Hubungan KDP <i>Menjelang pemutusan hubungan</i>	Rasa sayang dan hubungan baik dengan keluarga pasangan	
<i>Menetapkan pemutusan hubungan</i>	Sudah tidak dapat menoleransi pasangan	Genit, selingkuh, kasar, menyebar aib, marah, membanting barang
3: Pengalaman Setelah Putus Hubungan KDP	Trauma dan hikmah putus hubungan KDP	Takut sendirian, suara keras, dikasari, didatangi dan bertemu mantan Bebas, mandiri, stres berkurang, lega
4: Proses Pemulihan dan Kebangkitan	Tidak ingin terlarut perasaan negatif	Merasa sedih, bodoh, bersalah, bimbang, lelah
	Upaya nyata untuk bangkit	Menyendiri, penyembuhan diri, menyibukkan diri, melakukan hal-hal yang disukai, menyayangi diri, membuktikan bahwa masih ada orang yang tertarik, meningkatkan <i>self-esteem</i>
	Refleksi diri untuk meyakini kelebihan diri	Pantas dapat yang lebih baik, tidak bersalah atas hubungannya dulu, banyak orang yang tertarik
	Dukungan teman	Meyakini kelebihan partisipan, membantu berpikir mengenai masa depan, tempat menyalurkan kesedihan, memberi contoh, membuat lupa masa lalu, mengingatkan untuk melanjutkan hidup, menyadarkan bahwa tidak bersalah
5: Pengalaman Membina Hubungan Berpacaran yang Baru	Pasangan baru yang baik	Sabar, baik, setia, tidak posesif, tidak mengekang, menghormati, menunjukkan sayang, menerima kekurangan, kekeluargaan
	Menemukan kembali diri sendiri	Dapat bergaul dengan banyak orang tanpa khawatir, dapat mengontrol emosi, tidak menyimpan rasa benci pada orang, dapat membuat keputusan sendiri, semakin erat dengan keluarga

Fase pertama adalah pengalaman menjalani hubungan KDP. Setiap partisipan mengalami pengalaman yang sama dan berbeda dalam menjalani hubungan KDP, yaitu kekerasan fisik, psikologis, dan pengekangan. Pada fase ini, tema yang muncul adalah sebagai berikut.

### ***Tema 1: Siklus Kekerasan***

Partisipan memaknai bahwa pada saat itu mereka belum menyadari bahwa siklus kekerasan yang terjadi telah merugikan diri mereka sendiri, sehingga mereka terus menerima keadaan dan terjebak dalam hubungannya. Berikut adalah gambar yang menjelaskan siklus kekerasan yang terjadi tiap partisipan.



*Figur 1. Siklus Kekerasan (Sumber: Pengalaman pribadi partisipan)*

Partisipan D mengalami kekerasan fisik dan pengekangan. Pada awal hubungan berpacaran, D tidak sadar bahwa hubungannya tidak baik. Memasuki tahun kedua, sang pacar sering marah karena hal-hal kecil. Setelah hal itu terjadi, pacarnya selalu meminta maaf dan D pun memaafkan. Lama-kelamaan, amarah sang pacar menjadi tidak terkontrol. Bahkan, ibu sang pacar terus membela anaknya dan D pun menerimanya. Sang pacar juga menjadi posesif, tetapi D tetap memaafkannya. Kemudian, pacar D mulai melakukan kekerasan fisik. D pun sempat memutuskan hubungan dengan pacarnya, tetapi sang pacar terus memohon maaf dan D pun tetap memaafkannya. D mulai menyadari hubungannya tidak baik sejak pacarnya selingkuh.

*Tahun pertama everything's just fine...Tahun kedua, dia tiba-tiba suka emosi karna hal kecil...setelah kayak gitu dia selalu minta maaf. Tapi lama-kelamaan makin ngga terkontrol. Aku diceritain sama ibunya kalau dia emang suka sulit nahan emosi...tapi sebenarnya dia anak baik...aku masih coba buat positive thinking... Dia posesif banget...Aku dijauhi, pergaulanku jadi terbatas...aku masih tetep tuh maafin dia...Masuk tahun ketiga, dia mulai berani main tangan...Aku sempet putus sama dia waktu itu. Tapi dia minta balikan dan minta maaf sambil mohon-mohon gitu sampe ibunya ngomong langsung ke aku. Akhirnya aku maafin dia lagi. Trus keulang lagi...Aku sempet lost contact 3 hari dan aku maafin dia lagi...Awalnya aku ga sadar, tapi sadar kalo udah ga bener waktu dia cheating di belakangku.*

Partisipan N mengalami kekerasan psikologis dan pengekanan. N tidak menyadari kekerasan yang dilakukan oleh sang pacar. Lama-kelamaan, pacarnya menjadi sering marah dalam situasi dan kondisi apapun, membanting barang, dan posesif. N tetap menerima perlakuan sang pacar, tetapi pada akhirnya N merasa sakit hati akibat perlakuan pacarnya tersebut. N sempat memutuskan hubungan dengan sang pacar, tetapi pacarnya terus memohon maaf dan juga merayu N dengan memberikan hadiah. Akhirnya, N pun tetap luluh dan memaafkannya.

*Waktu awal tuh baik-baik aja, aku juga ga langsung sadar gitu...Mungkin karena perilaku kasarnya bukan fisik...lebih ke marah-marah...sarkas menurutku orangnya...aku awalnya terima aja, tapi lama-lama sakit hati. Apalagi dia tuh sukanya marah sambil nada tinggi gitu yang bener-bener teriak bahkan sampe banting barang gitu...ga kenal tempat, jadi aku bisa aja kayak dimarahin depan orang banyak...banyak ngelarang aku...posesif...Tapi setelah itu dia jadi baik gitu. Terus kalo yang berantemnya parah waktu itu sampe putus. Dia minta maaf sampe nangis-nangis. Ngajak aku ke Singapura pulang-pergi...mesenin bunga gede...gajadi putus.*

Partisipan A mengalami pengekanan. Pada awal hubungan berpacaran, A merasa hubungannya baik-baik saja. Lama-kelamaan, sang pacar sering membatasi dirinya. Awalnya, A menerima saja dan tidak menyadari bahwa hubungan dengan sang pacar tidak baik, tetapi akhirnya A merasa lelah. A sempat meminta putus beberapa kali, tetapi sang pacar selalu menangis saat A meminta putus. Bahkan, A sempat berselingkuh agar dapat putus dengan sang pacar, tetapi pacarnya tetap menerima perselingkuhan yang sudah dilakukan oleh A. A pun terpesona dengan kebaikan sang pacar dan akhirnya tidak jadi putus dengan pacarnya. A sempat berhasil putus saat berada jauh dengan pacarnya, tetapi A kembali berpacaran setelah bertemu kembali dengan sang pacar.

*Waktu awal tuh baik-baik aja. Tapi lama-kelamaan dia suka kayak ngebatesin gue, pergaulan gue, ngebatesin sama orangtua gue...Awalnya gue terima aja entah kenapa gabisa nolak...Sekarang gue merasa dimanfaatin tapi dulu ga nyadar yang penting dia happy...Sebelum setahun itu gue udah pengen putus, karena udah cape banget sama sikapnya tapi gabisa. Trus akhirnya gue selingkuh gitu...Tetep aja gamau dia, "gapapa kamu selingkuh", gue jadi ya ampun baik banget nih orang...Setiap gue mau putus sama dia, dia selalu nyamperin gue nangis-nangis. Gue males berdebat...jadinya kayak yaudah deh lo mau apa sini gue turutin...jadinya gue balik lagi...Sempet gue lagi di luar negeri kan jadi jauh dari dia, jadi bisa putus tuh. Tapi pas udah balik gue merasa yah ini gue balik lagi dah kayaknya sama dia.*

Fase kedua adalah proses memutuskan hubungan KDP. Fase ini dibagi menjadi dua tahap. Tahap pertama adalah menjelang pemutusan hubungan. Kemudian, tahap kedua adalah menetapkan pemutusan hubungan. Pada setiap tahap, ditemukan masing-masing satu tema yang muncul dan tema pada tahap pertama adalah sebagai berikut.

### ***Tema 2: Rasa Sayang dan Hubungan Baik dengan Keluarga Pasangan***

Partisipan mulai menyadari bahwa mereka terhambat dan terjebak di dalam hubungannya karena adanya pengaruh lain, yaitu rasa sayang yang terlanjur tumbuh dan terjalinnya hubungan baik dengan keluarga sang pacar. Hal ini membuktikan bahwa tidak hanya faktor individu terkait (partisipan dan pacarnya) yang dapat memengaruhi hubungan, tetapi juga adanya faktor eksternal. Partisipan merasakan terpenuhinya kebutuhan psikologis dalam hubungannya dengan keluarga sang pacar. Faktor keluarga masih sangat berpengaruh di Indonesia. Munculnya rasa sayang yang tidak hanya ditujukan kepada sang pacar, tetapi juga pada keluarga sang pacar turut memberatkan partisipan untuk memutuskan hubungan. Rasa sayang ini membuat partisipan melakukan apapun demi membahagiakan pacarnya.

D menyadari bahwa hubungan yang sangat dekat sampai dianggap anak oleh orangtua sang pacar menghambatnya keluar dari hubungan tidak sehat. Selain itu, rasa sayang yang tidak hanya ditujukan kepada sang pacar, tetapi juga kepada orangtua pacarnya juga membuat D terjebak dalam hubungannya.

*Ibunya juga faktor terberatku. Aku dekat banget sama keluarganya. Mereka kayak udah anggep aku...anak perempuannya sendiri...Aku gak cuma sayang ke dianya sih, ke keluarganya, terutama ibunya...Jadi gak pure karna sayang sama dia doang.*

N menyadari bahwa faktor terberatnya untuk keluar dari hubungannya adalah rasa sayang terhadap sang pacar dan hubungan yang sangat dekat dengan ibu dari pacarnya. Bahkan saat sudah putus, ibu sang pacar masih menghubungi N.

*Terkadang aku kasian liatnya nangis-nangis gitu, sayang kali ya makannya gitu, jadi ya luluh terus...Sempet gamau putus ya karena keluarga dari Z itulah kayak udah dekat banget gitu, kayak anaknya sendiri...Bahkan waktu udah putus pun kadang ibunya tuh suka masih chat aku.*

A mengaku sempat menyayangi pacarnya dan merasa sangat dekat dengan keluarga sang pacar. A menyadari kebutuhan yang tidak didapatkan dari keluarganya sendiri, sehingga sulit untuk mengakhiri hubungan dengan sang pacar.

*Mungkin saat itu sayang kali ya, tapi bener-bener udah gue repressed kayaknya...Gue bener-bener dianggep kayak anak gitu loh, yang gue ga pernah dapetin itu di keluarga gue...Jadi kadang gue juga sedih disitu...gamau lepas...Trus dia punya ponakan namanya B...suka banget sama gue...gue ga pernah punya itu bahkan di sepupu gue.*

Pada tahap kedua, yaitu menetapkan pemutusan hubungan, tema yang muncul adalah sebagai berikut.

### ***Tema 3: Sudah Tidak Dapat Menoleransi Sang Pacar***

Partisipan mulai memaknai bahwa hubungannya merugikan diri dan menyadari faktor-faktor yang membuat mereka terjebak di dalamnya, di mana hal tersebut membuat mereka merasa lelah dan tidak dapat menoleransi kembali perilaku sang pacar.

D akhirnya merasa tidak tahan pada perilaku pacarnya yang kasar, genit, dan suka selingkuh. D juga merasa tidak dapat menoleransi kembali sikap pacarnya tersebut, sehingga D pun memutuskan hubungannya.

*Aku putus itu karena emang udah ga tahan sama sifatnya sih kayak yang dia genit trus cheating...kasar dan tempramen.*

Walaupun N mengaku tidak mudah memutuskan hubungannya, tetapi N akhirnya merasa tidak tahan dengan sifat sang pacar yang sering marah, membanting barang, dan berselingkuh.

*Mereka (teman) kayak ngasih semacam nasehat gitu...biar sadar. Jadi yaudah aku akhirnya minta putus...ya ga langsung berhasil sih...tapi ya akhirnya karena aku ngerasa ga tahan...marah-marahnya, banting-banting...diselingkuhin...yaudah aku akhirnya coba untuk ga luluh lagi.*

A merasa terpukul saat sang pacar menyebarkan aibnya kepada teman-teman dan orangtuanya, sehingga membuat A merasa tidak dapat lagi bersama pacarnya dan memilih untuk memutuskan hubungan.

*Nyebar-nyebar aib gue, buat gue jelek banget di mata mereka (teman). Pas bener-bener putus tuh pas dia nyebarin aib gue ke orangtua gue. Gue mikir udah gabisa gue sama dia.*

Fase ketiga adalah pengalaman setelah putus hubungan KDP. Partisipan menyadari bahwa hubungannya dulu memberikan berbagai dampak dalam hidup mereka. Adapun, tema yang muncul pada fase ini adalah sebagai berikut.

#### ***Tema 4: Trauma dan Hikmah Putus Hubungan KDP***

Semua partisipan mengaku bahwa mereka mengalami trauma, seperti takut untuk berkenalan dengan orang asing, mendapatkan perlakuan kasar kembali dari laki-laki, mendengar suara keras, bertemu dan didatangi kembali oleh mantannya. Harga diri partisipan juga terpengaruh oleh hubungan KDP yang mereka jalani. Meskipun demikian, sisi positif yang partisipan rasakan adalah merasa bebas, mandiri, stres berkurang, dan lega.

Setelah menjalani hubungan KDP, D merasa takut berkenalan dan mendapatkan perlakuan kasar kembali dari laki-laki. D juga merasa bahwa pada awalnya harga dirinya sempat terpengaruh akibat hubungan KDP yang ia jalani, tetapi tidak lama kemudian D menyadari bahwa dirinya berharga. Selain itu, D juga merasa lebih bebas dan mandiri.

*Aku kayak masih ngerasa trauma gitu...ga mau dikenalin sama orang asing...takut dikasarin sama cowo lagi...tapi aku juga lebih bebas dan independen...Awalnya self-worth aku terganggu, tapi bener-bener ngga lama trus aku kayak awake gitu trus yaudah.*

N takut mendengar suara keras akibat hubungannya dulu. N juga merasa bahwa harga dirinya sempat terpengaruh akibat hubungan KDP yang ia jalani. Meskipun demikian, N merasa bebas dan tingkat stresnya berkurang.

*Sampe udah putus tuh suka masih ngerasa kayak takut aja denger-denger suara kenceng...langsung ngerasa kalo bakal ada yang marahin aku...Aku juga ngerasa bebas, stres berkurang...self-worthku sempet sedikit terganggu sih...sempet mikir gue salah apa kurang apa.*

Hubungan KDP yang dijalani oleh A dengan sang mantan membuat A merasa takut sendiri, bahkan A juga takut apabila bertemu dan didatangi kembali oleh mantannya. A juga merasa bahwa harga dirinya sempat terpengaruh oleh hubungan KDP-nya. Meskipun demikian, A juga merasa bebas dan lega.

*Gue sebenarnya takut dia tiba-tiba balik gedor pintu gue...Sampe traumatis kemana-mana ga mau sendiri kayak kemanapun takut dia nyamperin gitu loh...tapi bebas lega...Gue juga ngerasa kayaknya udah ga ada yang mau sama gue deh, ga worth ke siapa-siapa.*

Fase keempat adalah proses pemulihan dan kebangkitan. Setelah mengetahui bahwa hubungannya dulu tidak sehat dan mengalami banyak hal setelah keluar dari hubungan tersebut, akhirnya partisipan sadar untuk memulai proses pemulihan dan bangkit untuk melanjutkan hidup. Proses pemulihan adalah proses partisipan benar-benar meninggalkan masa lalunya untuk melanjutkan hidup, berkisar antara 2-3 bulan. Terdapat empat tema pada fase ini yang saling berkaitan sebagai berikut.

#### ***Tema 5: Tidak Ingin Terlarut Dalam Perasaan Negatif***

Proses pemulihan berlangsung tidak mudah karena perasaan negatif masih kerap muncul, seperti merasa sedih, bodoh, bersalah, bimbang, dan lelah. Partisipan kemudian menjadi tersadar dan tidak ingin terlarut dalam perasaan negatif, sehingga memulai proses pemulihan dan bangkit.

Pada awal proses pemulihan, D masih sering merasa sedih dan bodoh, tetapi D sadar bahwa ia harus menyayangi dirinya sendiri. Oleh karena itu, D memutuskan untuk bangkit dan melanjutkan hidup.

*Aku masih suka sedih gitu kalo kayak keinget apa yang udah terjadi...bego banget aja bertahan di dalam hubungan abusive kayak gitu...Aku tuh harus nyayangin diri aku sendiri.*

Pada awal proses pemulihan, N sempat merasa bersalah atas hubungannya dulu. N juga sempat bimbang ingin menghubungi mantannya kembali atau tidak, tetapi akhirnya N merasa lelah dan sadar bahwa ia harus melanjutkan hidup.

*Aku sampe suka nyalahin diri sendiri juga...Tapi aku kok ngerasa jadi capek sendiri ya karena mikir gitu...kasian akunya. Aku tuh sempet mikir bisa ga ya aku kalo ga ada dia, bahkan sempet kepikiran untuk coba kontak lagi. Tapi aku mikir ya gabisa aku gini terus, sama aja bohong kalo aku balik lagi ke dia.*

A sempat merasa bersalah atas apa yang terjadi di dalam hubungannya dulu, tetapi ia sadar untuk bangkit dan melanjutkan hidupnya.

*Trus gue kayak mikir sebenarnya apa jangan-jangan ini salah gue bukan Y...Trus gue merasa kalo gue ga move-on mau sampe kapan gue terpuruk.*

### **Tema 6: Upaya Nyata Untuk Bangkit**

Partisipan memaknai bahwa mereka bangkit dengan melakukan berbagai macam upaya nyata dan akhirnya melanjutkan hidup. Upaya nyata yang dimaksud berupa menyendiri, penyembuhan diri, menyibukkan diri, melakukan hal-hal yang disukai, menyayangi diri, membuktikan bahwa masih ada orang yang tertarik, dan meningkatkan harga diri.

D mengalami proses pulih dan akhirnya dapat bangkit, yaitu sekitar 2 bulan. Hal yang dilakukan D untuk bangkit adalah menyendiri agar dapat melakukan penyembuhan diri.

*Proses pemulihan mungkin sekitar 2 bulan baru aku bener-bener lega dan...lepas sih. Satu bulan tuh aku menyendiri...demi self-healing aku.*

Proses pulih dan bangkit yang dialami oleh N menghabiskan waktu selama lebih dari 3 bulan. N bangkit dengan cara terus menyibukkan dirinya, sehingga ia lupa dengan hubungannya yang dulu.

*Aku coba untuk nyibukkin diri terus aja...Biar bisa lupa...itu prosesnya lebih dari 3 bulan.*

A mengalami proses pulih dan akhirnya bangkit sekitar 3 bulan. Upaya A untuk bangkit adalah dengan melakukan hal-hal yang ia sukai dan menggunakan aplikasi kencan agar harga dirinya meningkat.

*Itu sih melakukan hal-hal yang gue suka...Pemulihannya itu tuh sekitar 3 bulanlah. Waktu 3 bulan itu aku tuh main T\*nder...kan self-esteem gue rendah banget trus gue pengen naikin lagi.*

### ***Tema 7: Refleksi Diri Untuk Meyakini Kelebihan Diri***

Partisipan juga melakukan refleksi diri untuk menumbuhkan keyakinan akan kekuatan dan kelebihan diri.

Untuk bangkit, D juga melakukan refleksi diri untuk dapat meyakini bahwa ia pantas mendapat laki-laki yang lebih baik.

*Aku juga bilang ke diri aku kalo aku pantes dapet yang lebih baik, itu juga sih yang dibilang temen-temen aku.*

N juga melakukan refleksi diri agar bangkit dengan meyakini bahwa hal yang terjadi di dalam hubungannya bukan merupakan kesalahannya.

*Aku juga jadi bilang iya ini bukan salah aku.*

A melakukan refleksi diri dengan cara meyakini bahwa masih banyak laki-laki lain yang ingin bersamanya saat ia menggunakan aplikasi kencan.

*Gue tuh laku kok, ga kayak yang gue pikir...bener banyak yang mau.*

### ***Tema 8: Dukungan Teman***

Partisipan juga menyadari bahwa dukungan orang-orang terdekat sangat penting di sini. Teman berperan meyakinkan partisipan mengenai kelebihan partisipan dan membantu partisipan berpikir mengenai masa depan, sehingga tidak terlarut pada masa lalu.

D menyadari tentang kelebihanannya berkat teman-temannya yang selalu mendukung. Teman-temannya juga memiliki peran penting pada proses ini.

*Trus aku tuh punya sahabat-sahabat yang sangat supportive...ngebawa aku biar berfikir kedepan. Temen-temen sering kasih saran dan selalu bilang kalo aku pantes untuk dapet yang lebih baik.*

N menyadari bahwa temannya juga merupakan faktor penting dalam proses ini, seperti menyalurkan kesedihannya, memberi contoh, membuatnya lupa dengan hubungannya dulu, mengingatkan untuk melanjutkan hidup, dan menyadarkan bahwa ia tidak bersalah.

*Temen-temen juga suka ingetin kalo ini juga bukan salah aku...temen-temen sih yang bikin jadi lupa...tersalurkan aja gitu sedihnya. Aku juga liat banyak kok temen-temen aku yang hubungannya baik-baik aja berarti kan masih banyak juga laki-laki yang baik...Terus temen aku juga banyak yang suka ingetin aku kalo harus bisa move-on.*

Berkat dukungan teman-temannya, A menyadari bahwa ia tidak bersalah dan harus melanjutkan hidup, serta meyakinkan A bahwa masih banyak laki-laki lain yang ingin bersamanya.

*Mereka (teman) bilang...“kita ga akan ninggalin lo lah gila kali”...temen juga bilang “ngga itu ga ada salah lonya”...masih banyak cowo disana yang mau sama lo.*

Fase kelima adalah pengalaman membina hubungan berpacaran yang baru. Setelah bangkit dan menyadari kekuatan dan kelebihan diri, partisipan merasa percaya diri untuk memulai hubungan baru. Ada dua tema yang muncul pada fase ini sebagai berikut.

### **Tema 9: Pacar Baru yang Baik**

Hubungan baru semua partisipan sangat suportif karena pacar mereka sangat baik dan berbeda dengan mantan mereka sebelumnya.

D mengaku bahwa pasangan barunya merupakan orang yang sangat baik, setia, dan luar biasa. Sang pacar dapat menjaga perasaan, menghargai, dan menerima kekurangan D. D juga merasa bahwa pacar barunya ini memiliki kepribadian yang sangat berbeda dibandingkan dengan mantan pacarnya dulu. D menyadari bahwa pacarnya sekarang adalah hadiah dari Tuhan atas kesabarannya dalam menjalani hubungannya dulu.

*X (pacar baru) itu orang paling baik...setia banget...dia nerima segala luka, trauma, dan kekuranganku...bener-bener orang yang luar biasa banget...Aku juga ga pernah ngerasa dia akan memperlakukan gue kayak mantan gue. Karna since day one tuh gue tau dia (pacar baru) tuh orang yang beda...sebetulnya dia (mantan) baik hati...Cuma ternyata dibalik itu sebenarnya tempramen juga...bukan tipe orang yang berpikir panjang kedepan...gak mikirin perlakuan-perlakuannya bisa nyakitin orang lain...Semua sahabat aku bilang kalo X itu kado dari Allah atas kesabaran aku.*

N merasa pacar barunya adalah orang yang sangat sabar dan lebih menunjukkan rasa sayangnya. N percaya bahwa pacarnya sekarang tidak akan pernah seperti mantannya. N juga merasa benar sudah meninggalkan hubungannya dulu.

*Kalo pacarku yang sekarang tuh dia lebih penyabar banget...Kalopun marah dia akan negur dengan cara yang baik. Dia juga lebih nunjukkin kalo dia sayang sama aku...Aku juga mikir dia ga akan kayak Z (mantan) sih dari awal ketemu banget...pembawaannya tuh udah beda aja...Sebenarnya mantan aku itu orang yang baik dan bertanggung jawab, tapi juga keras...Jadi aku ya ngerasa bener aja karena udah ngambil keputusan untuk pisah sama yang dulu.*

A merasa pacar barunya merupakan orang yang tidak posesif dan bersifat kekeluargaan, tidak seperti mantannya. Pacar barunya tersebut juga membuat harga diri A kembali tinggi.

*W (pacar baru) ga pernah posesif...menempatkan keluarganya itu didahului...Trus W bikin self-esteem gue tinggi...diangkat lagi dengan fakta bahwa dia tuh milih-milih berarti gue dipilih loh...kalo mantan gue itu narsistik, manipulatif, pintar ngomong.*

### ***Tema 10: Menemukan Kembali Diri Sendiri***

Hubungan yang suportif ini membuat partisipan menjadi diri mereka kembali.

Dalam hubungannya saat ini, D merasa tidak terkekang oleh sang pacar dan lebih bebas menjadi dirinya sendiri.

*Semenjak pacaran sama X, jadi ya udah ga kekekang aku bebas jadi diriku sendiri.*

N merasa lega, senang, dan menjadi diri sendiri karena dapat melakukan semua hal yang ia inginkan.

*Rasanya lega seneng gitu bisa ngelakuin apa yang gue pengen tanpa ada yang harus dipikirin kayak nanti ada yang marah...I become me.*

A merasa senang dapat membuat keputusan sendiri, bebas, dan lega. A juga merasa menjadi diri sendiri. Bahkan, A menjadi lebih dekat dengan keluarganya. A menyadari hubungannya dulu memberikan banyak pelajaran.

*Yang paling gue seneng adalah...yang ada di hidup gue itu ya keputusan gue...gue bebas gue mau ngelakuin hal-hal yang sebenarnya ga perlu gue tanyain lagi...gue balik ke diri gue lagi tapi belajar juga...menurutku hubunganku dulu jadi satu pembelajaran gitu sih...dia (mantan) udah ngancurin hubungan gue sama keluarga gue tapi gue malah makin erat gitu loh karena gue jadi lebih berani ngomong sama nyokap bokap cerita.*

## **DISKUSI**

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman partisipan menjalani hubungan KDP sampai bangkit dan membina hubungan berpacaran yang baru melalui proses yang panjang dalam beberapa fase. Pada fase pertama saat masih dalam hubungan KDP, terdapat sebuah tema utama yang muncul, yaitu “siklus kekerasan” yang tidak disadari justru merugikan diri partisipan dan bertahan sekitar 2-5 tahun. Tiap partisipan memiliki pengalaman kekerasan yang berbeda-beda, tetapi semua partisipan mengalami pengekangan oleh pelaku. Awal hubungan dimulai dengan situasi positif dan belum adanya gejala kekerasan, di mana hal ini sejalan dengan pendapat Walker (2017) bahwa perilaku kekerasan biasanya tidak langsung muncul setelah dimulainya hubungan. Ketika perilaku

kekerasan muncul, perasaan sayang sudah sempat tumbuh dan hal ini membuat partisipan dapat mudah memaafkan pelaku ketika pelaku menyesal dan merayu dengan memberikan hadiah. Walaupun kekerasan berulang terjadi, korban tetap berulang kali memaafkan. Pada saat ini, partisipan juga belum menyadari bahwa siklus kekerasan yang terus terjadi telah merugikan diri mereka sendiri.

Walker (2017) menjelaskan bahwa hubungan KDP memiliki sebuah siklus yang terdiri dari tiga fase sesuai dengan hasil penelitian ini. Pertama, membangun ketegangan yang ditandai dengan korban terus menerima tingkah laku pelaku yang tidak biasa dan semakin tidak terprediksi, sehingga terus berkelanjutan. Kedua, fase kekerasan yang ditandai dengan perilaku kekerasan yang semakin intens, seperti marah dengan berteriak dan membanting barang, pemukulan, dan pengekekangan terus menerus. Terakhir, fase bulan madu yang ditandai dengan pelaku memperlakukan korban dengan baik, seperti memohon maaf dan merayu dengan memberi hadiah. Korban pun luluh dan memutuskan untuk tetap bertahan pada hubungan. Siklus ini membuat partisipan bingung, sehingga menjadi salah satu faktor yang membuat partisipan kesulitan untuk menyudahi hubungan. Hal ini sejalan dengan penelitian Ansara dan Hindin (2011) dan Reynolds dan Shepherd (2011) yang menjelaskan bahwa sebagian besar individu yang mengalami KDP merasa bingung, sehingga sulit untuk menyudahi hubungan mereka.

Pada fase berikutnya saat akan putus hubungan, tema yang ditemukan adalah “rasa sayang dan hubungan baik dengan keluarga sang pacar” yang disadari juga menyulitkan partisipan untuk menyudahi hubungannya. Sejalan dengan penelitian Reynolds dan Shepherd (2011), keluarga pelaku menjadi alasan sulitnya menyudahi hubungan. Partisipan memiliki hubungan yang sangat baik dengan keluarga pelaku. Hal ini memenuhi kebutuhan psikologis partisipan dalam hubungan kekeluargaan. Keluarga pelaku juga menunjukkan harapan agar partisipan memahami perilaku kekerasan yang dilakukan oleh pelaku. Selain itu, rasa sayang yang telah tumbuh juga menjadi salah satu faktor sulitnya melepaskan diri dari hubungan (Smith dkk., 2013). Tidak hanya rasa sayang terhadap pelaku, tetapi juga rasa sayang terhadap keluarga pelaku.

Setelah partisipan berhasil menyadari alasan mereka terjebak dalam hubungan tersebut, akhirnya partisipan merasa lelah dan tidak dapat menoleransi kembali perlakuan pelaku. Partisipan kemudian berhasil melepaskan diri dengan temuan tema “sudah tidak dapat menoleransi pasangan”. Penelitian Wuest dan Merritt-Gray (2001) menemukan bahwa individu yang keluar dari hubungan KDP mengalami beberapa tahap, yaitu menggagalkan kekerasan (mempelajari strategi untuk meminimalkan kekerasan dan membangun kekuatan mereka sendiri), membebaskan diri (menguji

jalan keluar yang berbeda), tidak kembali (upaya untuk membangun dan melindungi fisik serta emosi), dan melanjutkan hidup (tidak lagi terganggu ketika memori menyakitkan kembali muncul). Tahap melanjutkan hidup juga memiliki beberapa proses, yaitu mencari tahu alasan mengapa mereka terjebak dalam hubungan, menempatkan diri dengan tepat, membangun hubungan baru, dan memiliki gambaran diri yang baru. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini tidak jauh berbeda. Pada fase pertama dan kedua, partisipan menerima keadaan untuk meminimalkan kekerasan, menyadari alasan mereka terjebak, mengumpulkan kekuatan untuk memutuskan hubungan dengan melihat perilaku pelaku yang sudah tidak dapat ditoleransi kembali, dan membebaskan diri.

Setelah putus hubungan, partisipan menyadari berbagai dampak yang mereka alami. Temuan tema pada fase ini adalah “trauma dan hikmah putus hubungan KDP”, di mana trauma yang dialami berupa takut berkenalan dengan orang asing, mendapatkan perlakuan kasar kembali dari laki-laki, mendengarkan suara keras, serta bertemu dan didatangi kembali oleh mantannya. Hal ini sejalan dengan penelitian Pill dkk. (2017) bahwa korban dari hubungan penuh kekerasan memiliki risiko yang tinggi untuk mengalami berbagai macam gangguan kesehatan mental, adapun yang paling terlihat adalah PTSD. Hal ini menandakan bahwa hubungan KDP memberikan efek negatif pada kehidupan partisipan. Selain itu, ditemukan pula bahwa harga diri partisipan sempat terganggu akibat hubungan KDP yang mereka jalani. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Kwang dkk. (2013) yang menyatakan bahwa hubungan romantis yang dijalani individu menentukan harga diri seseorang. Berdasarkan hasil wawancara, partisipan cukup cepat mengembalikan persepsi harga diri mereka karena mendapatkan dukungan dari teman yang sangat besar, di mana teman partisipan selalu mendukung dan meyakinkan partisipan bahwa mereka pantas mendapat orang yang lebih baik dan tidak bersalah atas hubungan KDP yang mereka jalani. Meskipun demikian, partisipan merasakan hikmah setelah keluar dari hubungan KDP tersebut, yaitu merasa bebas, mandiri, tingkat stres berkurang, dan lega, di mana hal ini menandakan putusnya hubungan tersebut juga membawa efek positif bagi partisipan.

Pada proses pemulihan, muncul tema “tidak ingin terlarut perasaan negatif”. Partisipan mengalami proses yang tidak mudah karena perasaan negatif masih kerap muncul, seperti merasa sedih, bersalah, bodoh, bimbang, dan lelah, namun partisipan memilih untuk tidak terlarut dalam perasaan negatif tersebut dan bangkit. Berdasarkan penelitian Wuest dan Merritt-Gray (2001), tahap tidak kembali dan melanjutkan hidup tampak dalam subtema “upaya nyata untuk bangkit”, yaitu menyendiri, penyembuhan diri, menyibukkan diri, melakukan hal-hal yang disukai, menyayangi diri, membuktikan bahwa masih ada orang yang tertarik, dan meningkatkan harga diri. Adapun,

tema lainnya menggambarkan partisipan juga melakukan “refleksi diri untuk meyakini kelebihan diri” yang membuat partisipan meyakini bahwa dirinya pantas mendapatkan laki-laki yang lebih baik, tidak merasa bersalah atas hubungannya dulu, banyak orang yang tertarik dengan dirinya, sehingga partisipan mencapai pemikiran yang lebih positif tentang diri mereka sendiri. Tema “dukungan teman” menggambarkan bahwa teman merupakan faktor penting yang memperkuat partisipan memulihkan dirinya dan bangkit. Hal ini sejalan dengan penelitian Estrellado dan Loh (2014) yang melaporkan bahwa perempuan yang memutuskan untuk tetap berada pada hubungan yang penuh kekerasan adalah perempuan yang kekurangan dukungan sosial. Penelitian Baholo dkk. (2015) juga melaporkan bahwa proses meninggalkan hubungan KDP terpengaruh kuat oleh lingkungan korban, dukungan dari keluarga, teman, dan akses tempat berlindung. Teman juga memiliki peran yang penting pada proses pemulihan (Lewis dkk., 2015), di mana proses ini membuat partisipan bangkit dan percaya diri untuk membina hubungan baru.

Fase terakhir, yaitu menjalin hubungan baru memiliki tema “pacar baru yang baik” dan “menemukan kembali diri sendiri” yang sesuai dengan tahap lanjutan melanjutkan hidup (membangun hubungan baru dan gambaran diri baru) pada penelitian Wuest dan Merritt-Gray (2001). Pada tahap ini, partisipan kembali menjadi diri mereka sendiri, bahkan lebih baik lagi karena sudah banyak belajar dari hubungannya yang dulu dan yang baru. Pada akhirnya, partisipan menunjukkan resiliensi yang baik dari hubungan KDP mereka dulu. Walaupun mengalami trauma, tetapi adanya dukungan positif dari orang terdekat membuat partisipan dapat bertahan dan beradaptasi kembali dengan baik, serta menjalani hubungan baru yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Anderson dkk. (2012) yang juga menemukan bahwa perempuan korban kekerasan tidak secara signifikan menderita akibat kekerasan yang dialami, tetapi juga memiliki resiliensi yang relatif kuat.

Keterbatasan penelitian ini adalah belum membedakan upaya bangkit partisipan berdasarkan karakteristik atau tipe kepribadian partisipan. Hal ini dapat memengaruhi bagaimana partisipan berupaya bangkit dari hubungannya dulu. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan juga memperhatikan bagaimana karakteristik partisipan, sehingga dapat lebih memberikan gambaran yang lebih jelas kepada pembaca mengenai bagaimana partisipan bangkit sesuai dengan tipe kepribadiannya.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### ***Simpulan***

Berdasarkan hasil penelitian, partisipan mengalami tipe kekerasan yang berbeda-beda. Proses partisipan bangkit dan akhirnya membina hubungan baru terjadi dalam lima fase. Setiap fase menghasilkan beberapa tema dan subtema. Tiap partisipan dalam hubungannya menjalani siklus kekerasan yang tidak disadari merugikan diri mereka sendiri dan membuat mereka terjebak dalam hubungan tersebut. Saat menjelang dan menetapkan pemutusan hubungan, ditemukan bahwa keluarga pelaku dan rasa sayang memengaruhi keputusan mereka. Setelah lepas dari hubungan tersebut, partisipan mengalami trauma dan hikmah keluar dari hubungannya. Dalam proses pemulihan dan kebangkitan, ada beragam upaya dan faktor dukungan teman yang membantu partisipan melanjutkan hidup. Saat menjalin hubungan baru, partisipan mendapatkan jati diri mereka kembali dan memiliki hubungan baru yang baik.

### ***Saran Teoretis***

Penelitian selanjutnya hendaknya memperhatikan karakteristik individual untuk memberikan gambaran lebih jelas bagaimana partisipan bangkit sesuai dengan tipe kepribadiannya. Peneliti juga menyarankan penelitian selanjutnya mempertimbangkan faktor gender untuk memahami perbedaan penyebab maupun dampaknya. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat membandingkan hasil proses bangkit dengan perempuan yang sudah menikah, sehingga dapat lebih memahami perbedaan proses bangkit perempuan yang belum dan sudah menikah.

### ***Saran Praktis***

Hasil penelitian ini memberikan beberapa saran praktis yang dapat dilakukan oleh lembaga atau organisasi perlindungan perempuan maupun yang memiliki fokus terhadap masalah kekerasan pada perempuan. Cara pertama, membuat buku atau poster yang berisi mengenai hal-hal yang dapat dilakukan perempuan korban kekerasan untuk bangkit dari hubungan yang penuh kekerasan, seperti mengenali hal-hal positif dan negatif yang ada dengan memperhitungkan dampaknya bagi kesejahteraan mereka. Media tersebut juga dapat berisi langkah-langkah konkret untuk keluar dari hubungan KDP, seperti mencari tahu alasan terjebak dalam hubungan atau mencari dukungan dari orang-orang terdekat untuk menguatkan pengambilan keputusan. Cara kedua, lembaga terkait juga dapat menambahkan langkah-langkah konkret untuk bangkit dan dapat memulai hubungan

berpacaran yang lebih positif, seperti melakukan hal-hal yang disukai untuk meningkatkan harga diri, melakukan refleksi diri untuk meyakini kelebihan diri sendiri, serta mencari dukungan dari orang terdekat agar tidak terhanyut dalam masa lalu dan dapat menghargai nilai diri sendiri. Cara ke tiga, menjalin kerja sama dengan tenaga profesional maupun tokoh masyarakat untuk memberikan edukasi, seperti penyuluhan yang menjelaskan dan memberikan dukungan bahwa perempuan dapat keluar dan bangkit dari hubungan yang penuh kekerasan. Selain itu, lembaga atau organisasi dapat mengajak masyarakat umum untuk tidak segan melaporkan kejadian kekerasan pada pihak berwajib dan saling memberi dukungan pada korban. Upaya lainnya, menyediakan tempat berlindung beserta tenaga profesional untuk membantu korban keluar dan bangkit dari hubungan penuh kekerasan.

## REFERENSI

- Anderson, K. M., Renner, L. M., & Danis, F. S. (2012). Recovery: Resilience and growth in the aftermath of domestic violence. *Violence Against Women, 18*(11), 1279–1299. <https://doi.org/10.1177/1077801212470543>
- Ansara, D. L., & Hindin, M. J. (2011). Psychosocial consequences of intimate partner violence for women and men in Canada. *Journal of Interpersonal Violence, 26*(8), 1628–1645. <https://doi.org/10.1177/0886260510370600>
- Arriaga, X. B., & Schkeryantz, E. L. (2015). Intimate relationships and personal distress: The invisible harm of psychological aggression. *Personality and Social Psychology Bulletin, 41*(10), 1332–1344. <https://doi.org/10.1177/0146167215594123>
- Baholo, M., Christofides, N., Wright, A., Sikweyiya, Y., & Shai, N. J. (2015). Women's experiences leaving abusive relationships: A shelter-based qualitative study. *Culture, Health and Sexuality, 17*(5), 638–649. <https://doi.org/10.1080/13691058.2014.979881>
- Braithwaite, S. R., Delevi, R., & Fincham, F. D. (2010). Romantic relationships and the physical and mental health of college students. *Personal Relationships, 17*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01248.x>
- Chronister, K. M., Marsiglio, M. C., Linville, D., & Lantrip, K. R. (2014). The influence of dating violence on adolescent girls' educational experiences. *The Counseling Psychologist, 42*(3), 374–405. <https://doi.org/10.1177/0011000012470569>
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches* (2nd ed.). Sage.

- Estrellado, A. F., & Loh, J. (2014). Factors associated with battered Filipino women's decision to stay in or leave an abusive relationship. *Journal of Interpersonal Violence, 29*(4), 575–592. <https://doi.org/10.1177/0886260513505709>
- Fife, R. S., & Schrage, S. (2012). *Family violence*. Jones & Bartlett Learning.
- Foshee, V. A., Reyes, H. L. M. N., Gottfredson, N. C., Chang, L. Y., & Ennett, S. T. (2013). A longitudinal examination of psychological, behavioral, academic, and relationship consequences of dating abuse victimization among a primarily rural sample of adolescents. *Journal of Adolescent Health, 53*(6), 723–729. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.06.016>
- Komisi Nasional Perempuan. (2019). *Catatan Kekerasan terhadap Perempuan tahun 2019*. [https://drive.google.com/file/d/10IGI9ESnIqUASmw7nCdqt7\\_kmoVfaMq/view](https://drive.google.com/file/d/10IGI9ESnIqUASmw7nCdqt7_kmoVfaMq/view)
- Kwang, T., Crockett, E. E., Sanchez, D. T., & Swann, W. B. (2013). Men seek social standing, women seek companionship: Sex differences in deriving self-worth from relationships. *Psychological Science, 24*(7), 1142–1150. <https://doi.org/10.1177/0956797612467466>
- Lewis, S. D., Henriksen, R. C., & Watts, R. E. (2015). Intimate partner violence: The recovery experience. *Women and Therapy, 38*(3–4), 377–394. <https://doi.org/10.1080/02703149.2015.1059223>
- Pill, N., Day, A., & Mildred, H. (2017). Trauma responses to intimate partner violence: A review of current knowledge. *Aggression and Violent Behavior, 34*, 178–184. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.01.014>
- Reynolds, F., & Shepherd, C. (2011). Young women's accounts of intimate partner violence during adolescence and subsequent recovery processes: An interpretative phenomenological analysis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84*(3), 314–334. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2010.02001.x>
- Shen, A. C. T. (2014). Dating violence and posttraumatic stress disorder symptoms in Taiwanese college students: The roles of cultural beliefs. *Journal of Interpersonal Violence, 29*(4), 635–658. <https://doi.org/10.1177/0886260513505213>
- Smith, M., Nunley, B., & Martin, E. (2013). Intimate partner violence and the meaning of love. *Issues in Mental Health Nursing, 34*(6), 395–401. <https://doi.org/10.3109/01612840.2012.762960>
- Walker, L. E. A. (2017). *The battered woman syndrome* (4th ed.). Springer.
- World Health Organization. (2012). *Understanding and addressing violence against women*.

*Intimate partner violence.*

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77432/WHO\\_RHR\\_12.36\\_eng.pdf;jsessionid=00B3CB544EBF125D8121D6EB55B9B8D6?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/77432/WHO_RHR_12.36_eng.pdf;jsessionid=00B3CB544EBF125D8121D6EB55B9B8D6?sequence=1)

Wuest, J., & Merritt-Gray, M. (2001). Beyond survival: Reclaiming self after leaving an abusive male partner. *Canadian Journal of Nursing Research Archive*, 32(4), 79–94.