

HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN STRES PADA SUBYEK YANG KECENDERUNGAN MENGALAMI DATING VIOLENCE PADA DEWASA AWAL

by Prima Rizki

Submission date: 19-Jun-2023 03:01PM (UTC+0700)

Submission ID: 2118904487

File name: Skripsi_Prima_Rizqi_Isanai_Putra.docx (163.21K)

Word count: 9954

Character count: 64042

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN STRES
PADA SUBYEK YANG KECENDERUNGAN MENGALAMI
DATING VIOLENCE PADA DEWASA AWAL**

SKRIPSI



Disusun oleh :
Prima Rizqi Isania Putra
1511900238

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2022**

**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN STRES
PADA SUBYEK YANG KECENDERUNGAN MENGALAMI
DATING VIOLENCE PADA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus
1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Disusun Oleh :
PRIMA RIZQI ISANIA PUTRA
1511900238**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2022**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Permasalahan

1. Latar Belakang Masalah

Pada kehidupan manusia terkadang mau tidak mau akan menghadapi permasalahan-permasalahan yang ada dan seiring waktu individu akan terus tumbuh. Setiap orang mengalami perjalanan perkembangan yang berbeda dan dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan yang beragam. Terutama dalam fase dewasa awal, individu memasuki tahap kehidupan di mana mereka mulai bekerja, membangun hubungan sosial, dan menjalin hubungan dengan lawan jenis. Pada masa dewasa awal ini, selain memiliki kondisi fisik yang mencapai puncaknya, individu dianggap telah mencapai kedewasaan psikologis (Mappiare, 1983).

Selama menjalani masa transisi ini, pasti akan timbul konflik baik dalam diri individu maupun dari lingkungan eksternal. Konflik internal mencakup perasaan malu, perasaan yang dalam, atau perasaan putus asa. Sementara itu, konflik eksternal meliputi pertengkaran hebat dengan orang yang dicintai, pengalaman penolakan dalam lingkungan sosial, atau perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman-teman. Konflik-konflik ini dapat menimbulkan tekanan emosional dan menciptakan ketidaknyamanan pada individu (Walsh, 2006).

Pada hubungan kedua belah pihak yang saling mencintai banyak sekali kegiatan bersama yang sangat positif bagi pasangan pada umumnya seperti Menonton bioskop, jalan-jalan, saling bertukar cerita, mengeluarkan keluh kesah dan saling memberikan support, dan banyak hal lainnya yang bisa dilakukan. Namun terkadang juga terdapat perselisihan kecil hingga perselisihan besar, ada juga yang mengalami penderitaan sepihak dimana ia menjadi korban secara verbal maupun non-verbal dalam sebuah hubungan tersebut. Setiap individu memanglah memiliki cara yang berbeda dan unik dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang terjadi, ada tipikal individu yang lebih memilih cara kekerasan untuk menyelesaikan permasalahannya. Tindakan tidak menyenangkan ini kerap dilakukan pelaku dengan mengatas namakan cinta. Hal ini dinamakan kekerasan dalam pacaran atau *Dating Violence*.

Dating Violence kerap terjadi kepada siapapun dan tidak pandang bulu, bisa dilakukan laki-laki maupun Wanita begitu juga sebaliknya korbannya bisa wanita ataupun laki-laki. Kekerasannya bisa beragam bentuk bisa dilakukan seperti serangan fisik, mental, dan seksual. Dalam serangan fisik atau non-verbal yang dilakukan biasanya memukul, meninju, menendang, menjambak, mencubit dan

serangan kontak fisik lain sebagainya. Dari segi mental atau verbal biasanya seperti mengejek, merendahkan, mempermalukan, mengancam akan merusak nama baik, menyebar gosip, memanipulasi, dan menjauhkan pasangan dari lingkungan sosialnya. Jika dipaksa dicium oleh pacar, kemudian mulai merab-raba tubuh atau memaksa untuk melakukan hubungan seksual, maka hal tersebut termasuk dalam kekerasan seksual.

Meskipun *Dating Violence* dapat dialami oleh laki-laki dan perempuan, namun dalam penelitian ini lebih difokuskan untuk melihat perempuan yang menjadi korban. Hal ini dikarenakan jumlah korban *dating violence* lebih banyak wanita dibanding dengan pria. WHO (*World Health Organization*) juga menyatakan bahwa 1 dari 3 perempuan di dunia mengalami kekerasan, bahkan 1 dari 4 perempuan di negara maju juga mengalami kekerasan hingga mencapai 25%. Di negara-negara Afrika dan Asia, tingkat kekerasan terhadap perempuan paling tinggi yaitu sekitar 37%. Dilansir dari *website* milik Komnas Perempuan pada laporan yang diterima pada awal Januari 2021 sampai Oktober sudah ada 4500 laporan yang dimana 1200 adalah laporan kasus kekerasan dalam pacarana. Data tersebut menggambarkan bahwa kasus kekerasan terhadap perempuan sudah sangat serius dan harus segera ditangani, karena akan menjadi hambatan dalam mewujudkan kesejahteraan perempuan untuk ikut berpartisipasi dalam pembangunan kedepannya.

Kasus *Dating Violence* memanglah topik yang selalu ramai diperbincangkan di kalangan anak muda karena banyak dan bahayanya dampak negatif yang dialami oleh korban. Komnas (Komisi Nasional Hak Asasi Manusia) perempuan (2020) dalam laporan Catatan Tahunan membuktikan dengan data yang ada bahwa dalam lima tahun terakhir kasus *Dating Violence* menempati urutan tiga tertinggi dalam kasus kekerasan di ranah pribadi. Data ini menunjukkan bahwa kasus *Dating Violence* cenderung meningkat dari tahun ke tahun. Dampak negatif yang sering dirasakan oleh para korban *Dating Violence* yaitu rasa stres yang ada padanya yang sangat berpengaruh untuk kehidupan kedepannya. Stres adalah sebuah istilah untuk menjelaskan suatu tuntutan untuk beradaptasi dari seseorang atau reaksi seseorang terhadap tuntutan tersebut. (Lukaningsih dan Bandiyah, 2011)

Stres merupakan respon tubuh yang spesifik terhadap penyebab stresor yang bisa berpengaruh pada individu (Selye (dalam Fink, 2010)). Selain stres ada dampak-dampak negative lainnya yang terjadi pada korban *dating violence*, Dampak-dampak yang mungkin muncul termasuk stres, depresi, kesepian, kecemasan berlebihan, kurangnya kepercayaan diri, gangguan perasaan aman akibat pengalaman penindasan, rasa malu, kebingungan dalam menghadapi

pikiran untuk bunuh diri, dan perasaan bersalah (Herman, 2008). Suasana sedih yang dihasilkan dari masalah hubungan cinta jauh lebih berbahaya dibandingkan dengan kondisi lainnya. Hal ini karena masalah hubungan cinta yang tidak baik dapat membuat seseorang merasa putus⁵sa, galau, bahkan kehilangan semangat untuk menjalani hidup (Sony, 2009). Menurut Sarafino dan Timothy (2012) mengatakan bahwa stres sebagai keadaan yang dimana seseorang merasa tidak cocok dengan situasi secara fisik maupun psikologi dan sumbernya berasal dari biologi serta sistem sosial. Sedangkan menurut WHO (2003), stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Stres dapat didefinisikan sebagai ketidakmampuan untuk menahan tekanan-tekanan yang dialami oleh individu dan suatu saat akan mempengaruhi keadaan individu tersebut.

Tidak hanya kita orang-orang biasa yang bisa saja mengalami *Dating Violence* ada beberapa artis juga mengalaminya seperti baru baru ini yang sedang viral beritanya yaitu Hengkangnya vokalis utama Amigdala, yang dimana ternyata alasan utama vokalis utama Amigdala yaitu Aya Canina hengkang adalah kekerasan yang dialaminya selama 3,5 tahun lamanya. Ujarnya dalam wawancara "Saya keluar dari Amigdala karena saya mengalami kekerasan dalam pacarannya selama rentang 3,5 tahun itu (hingga hengkang), dan itu sangat memengaruhi kondisi mental saya." Ujar Aya Canina, dikutip detik.com, Kamis (10/2/2022).

Kasus lainnya yang dialami artis bintang film adalah Sara Wijayanto yang dimana beliau saat sma adalah masa-masa aktif menggunakan narkoba sehingga bertemu seorang pria yang⁶ merubahnya sampai Sara Wijayanto kaget saat pacarnya mulai meledak "Dua tahun pertama, oke, on and off, tuh, makai ya. Tahun ketiga mulai abusive. Pertama kali tiba-tiba dia meledak, aku inget dia memecahin botol, terus aku dicekek, botolnya mau ditusuk ke aku. (Dia bilang) 'Kalau lo sampai keluar air mata, gue tusuk ini botol.' Ke leher dan aku udah kerasa, udah nempel, aku kerasa kedorong agak perih di sini," kata Sara sambil menunjuk bagian kanan lehernya. Beragam tindakan⁶ kekerasan sudah Sara rasakan, mulai dari dipukul, ditendang, disiram, dll. "Dipukul, ditendang, ini muka sampai mata aku enggak bisa buka, sampai, ya, hancur. Sampai kalau ngaca, tuh, (muka) udah ungu-ungu, udah babak belur. Dia kadang-kadang mukul di sini (kepala bagian bawah), nendang di bagian perut. Ya, ekstrem banget," tutur Sara.

"Aku ingat banget, aku disiram pakai alkohol. Kalau dulu crystal meth, ada bakar itu, kan. Bahan bakarnya alkohol 96 persen itu, kan, disiram, 'Kalau lo teriak, gue bakar.' Terus sampai ada juga peniti, ditusuk-tusuk ke kaki aku. Nah, itu sampai udah enggak berasa (sakitnya)," lanjutnya. Usai melakukan kekerasan

kepada Sara, kekasihnya akan meminta maaf sampai meneteskan air mata sampai-sampai Sara tidak bisa melakukan apa-apa kecuali meminta pertolongan terhadap Tuhan. Hingga suatu hari, Rumah kekasihnya digerebek oleh polisi dan pada titik itu lah Sara merasakan kehadiran Tuhan.

Dalam kasus yang tertera di atas dan kasus kasus lainnya diluar sana banyak juga yang berhasil bangkit dalam keterpurukan yang sudah dialaminya selama mengalami kekerasan dalam pacaran. Seseorang yang menghadapi masalah dalam kehidupannya, seperti kekerasan dalam pacaran, perlu mengembangkan kemampuan diri untuk mengatasi dan menangani masalah dengan efektif. Kemampuan tersebut dikenal sebagai resiliensi, yaitu kapasitas individu untuk menghadapi, mengatasi, bela, dan mengubah kesulitan hidup yang dihadapinya (Grotberg, 2003). Menurut Reivich dan Shatte (2002), resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi dan beradaptasi terhadap peristiwa-peristiwa berat atau masalah yang muncul dalam kehidupan. Setiap individu membutuhkan resiliensi dalam menjalani kehidupannya. Sisca & Moningga (2008) menjelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi atau bangkit kembali dari pengalaman hidup yang menyakitkan.

Menurut hasil penelitian oleh Marita & Rahmasari (2021), untuk memiliki kemampuan resiliensi, individu perlu melalui tiga fase anatara lain, fase pertama yaitu fase stres dimana korban merasa stres, murung, trauma dengan lawan jenis dan enggan melakukan aktivitas sehari-hari. Fase kedua adalah fase rekonstruksi dan penguatan diri, dimana korban sudah mulai menyadari bahwa ia mengalami kekerasan dalam pacaran dan mampu berpikir secara rasional untuk bangkit. Terakhir adalah fase resilien dimana korban sudah mulai bangkit dan mampu melanjutkan hidup dari pengalaman yang membuat mereka terpuruk.

Setelah mengetahui Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Subyek yang Kecenderungan Mengalami *Dating Violence* Pada Dewasa Awal., diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana kemampuan untuk beradaptasi dan bangkit dari pengalaman traumatis dapat membantu korban *dating violence* dalam mengatasi dampak yang mungkin terjadi. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan informasi yang berguna untuk mengembangkan intervensi yang tepat untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis korban *Dating Violence* pada usia dewasa. sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Subyek yang Kecenderungan Mengalami *Dating Violence* Pada Dewasa Awal.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan kasus Aya Canina dan Sara Wijayanto yang beredar diberita beserta dengan jurnal pendukung terkait Resiliensi dengan stres pada subyek yang kecenderungan mengalami *dating violence*, maka peneliti tertarik untuk mengeksplor hal ini lebih jauh, dengan itu, rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Subyek yang Kecenderungan Mengalami *Dating Violence* Pada Dewasa Awal..”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Resiliensi Dengan Stres Pada Subyek yang Kecenderungan Mengalami *Dating Violence* Pada Dewasa Awal.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan tambahan secara teoritis mengenai resiliensi dengan stres pada subyek yang kecenderungan mengalami *dating violence* melalui kajian-kajian psikologi sosial.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara praktis bagi orang tua, keluarga dan teman sebaya supaya dapat memberikan perhatian lebih dan dukungan sosial untuk bangkit kembali dari keterpurukan kepada subyek yang kecenderungan mengalami *dating violence* agar bisa menjalani hidup secara normal seperti sedia kala.

C. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Hayuning, A. Meiyuntariningsih, T. Aristawari A.R.(2022) dengan judul *Stres pada korban dating violence usia dewasa awal: bagaimana peran dukungan sosial?*. Berdasarkan hasil nilai korelasi atau hubungan sebesar 0,661 dapat dihitung besarnya nilai koefisien determinasi, yaitu R^2 sebesar 0,437 artinya dukungan sosial memiliki kontribusi terhadap stres korban *dating violence* sebesar 43,7%. Sedangkan 56,3% merupakan kontribusi oleh faktor lain.

Penelitian lainnya Suneeta (2020) dengan judul *Resiliensi Anak Korban Perceraian Dalam Menjalani Hubungan Kencan di Usia Dewasa Awal*.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa dalam kasus yang telah diteliti, kedua subjek penelitian memiliki resiliensi yang positif, dimana tidak sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fincham & Cui (2010). Hal ini ditunjukkan melalui keterbukaan dan keberanian mereka dalam menjalin hubungan kencan di usia dewasa awal sesuai dengan salah satu tugas perkembangan di usia tersebut, meskipun memiliki trauma maupun pengalaman pahit yang mereka saksikan dari hubungan kedua orangtua mereka.

Penelitian milik Rismelina (2020) tentang *Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswi Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga* menunjukkan hasil analisis regresi secara penuh dengan nilai $F = 24,865$, $R^2 = 0,364$, dan $p = 0,000$. Artinya, terdapat pengaruh antara strategi koping dan dukungan sosial terhadap resiliensi. Kontribusi pengaruh (R^2) strategi koping dan dukungan sosial terhadap resiliensi adalah sebesar 0,364, artinya, 36,4% dari resiliensi dapat dijelaskan oleh strategi koping dan dukungan sosial.

Penelitian dilakukan oleh Tamika (2022) dengan judul *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Stres Pada Mahasiswa*. Analisis yang dilakukan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan stres menggunakan analisis korelasi spearman Rho (1-tailed) yang menghasilkan koefisien korelasi (r) - 0.202 dengan nilai signifikasi (p) 0.022. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikasi antara dukungan sosial dengan stres, sehingga hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

Dan penelitian Erna, Alfida, Arisandi, dan Rizki (2019) dengan judul *Peran Religiusitas dan Psychological Well-Being terhadap Resiliensi Korban KDRT*. Berdasarkan hasil uji hipotesis melalui analisa regresi terhadap ketiga variable di dapatkan hasil nilai R-square sebesar 0,602. Hal ini menunjukkan bahwa religiusitas dan PWB mempengaruhi resiliensi pada korban KDRT sebesar 60,2%. Namun pada uji analisis pada masing-masing variable diketahui bahwa variabel PWB lebih besar persentase kontribusinya terhadap resiliensi pada korban KDRT yaitu sebesar 59,6%. (R^2 -Square 59,6) sedangkan pada variabel religiusitas hanya memperoleh persentase kontribusi sebesar 11,8 % (R^2 -Square 59,6).

Penelitian tentang stres atau resiliensi sudah banyak dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Namun, yang menjadi pembeda dengan penelitian kali ini ada pada variable yang diteliti. Pada penelitian ini, variable yang diteliti adalah resiliensi dengan stres pada korban-korban *dating violence* yang sudah menginjak dewasa awal.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Dewasa Awal

1. Definisi Dewasa Awal

Menurut Santrock (2002), masa dewasa awal merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan menjalin hubungan dengan lawan jenis dan fokus pada karier, seringkali meninggalkan sedikit waktu untuk hal lain. Bagi sebagian besar individu, menjadi dewasa melibatkan proses transisi yang memakan waktu lama. Baru-baru ini, fase transisi dari masa remaja ke dewasa dikenal sebagai masa menuju dewasa, yang berlangsung dari usia 18 hingga 25 tahun.. Menurut Dariyo (2003), individu yang tergolong dewasa awal adalah mereka yang berusia 20-40 tahun, mereka memiliki peran dan tanggung jawab yang tentu saja semakin besar. Individu yang tergolong dewasa awal ialah mereka yang berusia 20-40 tahun, mereka sudah memiliki peran dan tanggung jawab yang tentu saja semakin besar. Individu tidak harus bergantung secara ekonomis, sosiologis maupun fisiologis pada orang tuanya (Dariyo, 2003).

Berbeda dengan Hurlock (2009) yang menjelaskan bahwa masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Sedangkan menurut Erikson (dalam Monks, Knoers & Haditono, 2001), bahwa tahap dewasa awal yaitu antara usia 20 sampai 30 tahun. Pada tahap ini manusia mulai menerima dan menanggung tanggung jawab yang lebih besar. Pada tahap ini pula hubungan intim mulai berlaku dan berkembang.

Berdasarkan pendapat para tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa masa dewasa awal adalah saat yang menandai kesiapan individu untuk berperan dan bertanggung jawab dalam masyarakat, termasuk melibatkan diri dalam dunia kerja, terlibat dalam hubungan sosial dalam masyarakat, dan menjalin hubungan dengan lawan jenis..

2. Ciri – Ciri Dewasa Awal

Dewasa awal adalah periode transisi dari masa remaja, sehingga ciri-ciri perkembangan dalam masa dewasa awal tidak terlalu berbeda dengan masa remaja. Hurlock (1996) menyebutkan beberapa ciri masa dewasa, antara lain:

- a. Masa dewasa awal adalah periode di mana individu memasuki fase reproduktif dan seringkali ditandai dengan membentuk keluarga. Khususnya bagi wanita, masa ini sebelum usia 30 tahun dianggap sebagai periode reproduktif di mana mereka siap untuk mengemban

tanggung jawab sebagai ibu. Pada masa ini, organ reproduksi manusia telah mencapai kedewasaan dan siap untuk melaksanakan fungsi reproduksi.

- b. Masa dewasa awal merupakan fase kehidupan yang penuh dengan tantangan dan perubahan. Setiap fase dalam kehidupan manusia selalu mengalami perubahan, oleh karena itu individu harus melakukan penyesuaian yang banyak dengan kehidupan pernikahan, peran sebagai orang tua, dan peran sebagai warga negara yang telah diakui secara hukum.
- c. Masa dewasa awal seringkali diisi dengan ketegangan emosional yang muncul dalam bentuk kekhawatiran atau ketakutan. Kekhawatiran ini umumnya tergantung pada kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi pada waktu tertentu, serta sejauh mana keberhasilan atau kegagalan yang dialami dalam menyelesaikan masalah.
- d. Masa dewasa awal merupakan periode di mana individu mengalami ketergantungan dan perubahan nilai-nilai. Ketergantungan ini dapat terjadi terhadap orang tua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa, atau pemerintah karena mereka memperoleh pinjaman untuk membiayai pendidikan mereka. Selain itu, masa dewasa awal juga merupakan waktu di mana terjadi perubahan nilai-nilai karena individu ingin diterima dalam kelompok orang-orang dewasa, kelompok lingkungan sosial, dan lingkungan ekonomi para orang dewasa.

Menurut Anderson (sebagaimana dikutip oleh Mappiare), terdapat beberapa ciri orang dewasa awal, yaitu:

- a. Fokus pada tugas: Individu dewasa awal memiliki orientasi yang lebih terarah pada tugas-tugas yang harus dilakukan sebagai respons terhadap tuntutan yang ada.
- b. Tujuan dan kebiasaan yang efisien: Mereka memiliki tujuan yang jelas yang ingin dicapai dan telah mengembangkan kebiasaan yang efisien. Mereka memiliki pemahaman yang lebih matang tentang apa yang benar dan salah secara keseluruhan.
- c. Pengendalian emosi pribadi: Individu dewasa awal mampu mengendalikan emosi pribadinya dan memiliki pemahaman akan konsekuensi-konsekuensi yang mungkin timbul. Mereka juga

mengetahui cara yang tepat untuk mengungkapkan dan mengelola perasaan yang mereka miliki

- d. Keobjektifan: Orang dewasa yang matang memiliki sikap yang objektif, yaitu mereka berusaha membuat keputusan berdasarkan kenyataan dan fakta yang ada.
- e. Menerima kritik dan saran: Mereka memiliki sikap yang realistis dan menyadari bahwa mereka tidak selalu benar. Oleh karena itu, mereka terbuka terhadap kritik dan saran dari orang lain demi meningkatkan diri mereka sendiri.
- f. Bertanggung jawab terhadap usaha pribadi: Individu yang matang mau memberikan kesempatan pada orang lain untuk membantu usaha mereka dalam mencapai tujuan. Mereka memiliki tanggung jawab terhadap upaya yang mereka lakukan.
- g. Penyesuaian yang realistis terhadap situasi baru: Mereka mampu menyesuaikan diri secara realistis terhadap situasi-situasi baru yang dihadapi dalam kehidupan.

Dengan demikian, individu dewasa awal menunjukkan ciri-ciri tersebut dalam perkembangan mereka.

B. *Dating Violence*

1. Definisi *Dating Violence*

Menurut Rice (2001), terdapat beberapa tujuan individu dalam menjalin hubungan pacaran, seperti kesenangan, persahabatan tanpa arah pernikahan, eksperimen dan kepuasan seksual, serta sebagai tahapan dalam mencari pendamping hidup. Hubungan pacaran tidak selalu mengarah pada hal-hal positif, tetapi juga dapat melibatkan masalah. Mulai dari masalah kecil hingga masalah yang lebih besar, konflik dapat muncul dalam hubungan pacaran, termasuk kekerasan.

Menurut Niolon (2017), dating violence merujuk pada pengalaman yang merugikan dan dapat memiliki dampak jangka panjang. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kekerasan dalam pacaran dapat terjadi secara langsung atau tidak langsung. Ini adalah bentuk kekerasan dalam hubungan intim yang melibatkan perilaku-perilaku seperti kekerasan fisik, di mana seseorang menyakiti atau mencoba menyakiti pasangannya dengan menggunakan kekuatan fisik seperti pukulan, tendangan, atau tindakan fisik lainnya. Selain itu, kekerasan seksual juga dapat terjadi, yang melibatkan pemaksaan atau upaya memaksa pasangan untuk terlibat dalam tindakan atau kontak seksual tanpa persetujuan pasangan.

Dating Violence adalah istilah yang digunakan untuk merujuk pada perilaku kasar yang terjadi dalam konteks hubungan pacaran di mana dua individu terlibat secara emosional, romantis, dan/atau seksual (Iconis, 2013). Kekerasan dalam kencan dapat mencakup berbagai bentuk, termasuk pelecehan fisik, seksual, serta psikologis atau emosional (Murray & Kardatzke, 2007). Lewis & Fremouw (2001) juga menjelaskan bahwa perlakuan kasar, agresif, atau tindakan kekerasan dalam hubungan pacaran sering melibatkan tindakan fisik agresif seperti intimidasi, paksaan, atau ancaman, yang berkisar dari dorongan, tamparan, hingga pemukulan dan pemaksaan seksual. *Dating violence* merupakan bentuk perilaku yang berupa aktivitas melakukan kontrol dan dominansi terhadap pasangan baik yang dapat berbentuk kekerasan fisik, kekerasan seksual, ataupun kekerasan psikologis yang dapat mengakibatkan terjadinya luka atau kerugian (Wolfe & Feiring, 2000). Kekerasan dalam pacaran sebagai tindakan yang disengaja (*intentional*), yang dilakukan dengan menggunakan taktik melukai dan paksaan fisik untuk memperoleh dan mempertahankan kekuatan (*power*) dan kontrol (*control*) terhadap pasangannya (Burandt, dkk. dalam Noer, 2015).

Kasus kekerasan dalam pacaran sebenarnya banyak terjadi namun hanya beberapa kasus yang muncul ke permukaan sehingga fenomena ini menjadikan kekerasan dalam pacaran tampak seperti fenomena gunung es (Sembiring et al., 2014).

2. Aspek-Aspek Dating Violence

Menurut Murray (2007) ada 3 aspek yang mempengaruhi *Dating Violence*, antara lain:

- a. Kekerasan Emosional (*Emotional Abuse*)
Kekerasan ini mencakup tindakan seperti memberikan nama panggilan yang tidak pantas, menjadikan seseorang bahan ejekan, membatasi kegiatan yang disukai, memaksa, melarang berteman, mencela, serta perilaku posesif seperti kecemburuan yang berlebihan.
- b. Kekerasan Fisik (*Physical Abuse*)
Secara umum, kekerasan fisik melibatkan tindakan memukul, menampar, mencekik, menghantam, menendang, membakar, menarik rambut, mengancam dengan senjata, dan berbagai bentuk kekerasan fisik lainnya.
- c. Kekerasan Seksual (*Sexual Abuse*)
Kekerasan seksual melibatkan tindakan seperti menyentuh bagian intim tanpa persetujuan, memaksa melakukan hubungan seksual dengan kekerasan, pemerkosaan, serta percobaan pelecehan seksual seperti meraba, mencium, dan menyentuh area sensitif tanpa persetujuan

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Dating Violence*

Berdasarkan Barnett, Miller, & Perrin (1997), terdapat dua faktor budaya yang meningkatkan kemungkinan terjadinya kekerasan dalam pacaran, yaitu romantisme dan gender.

a. Romantisme

Romantisme terkait dengan pandangan bahwa cinta memiliki kemampuan untuk mengatasi segala hal. Terkadang, di balik ungkapan kasih sayang yang dilontarkan, terdapat isyarat tersembunyi yang dimanfaatkan oleh pihak lain.

b. Gender

Faktor gender menunjukkan bahwa pria dianggap sebagai pihak yang mengendalikan hubungan, sedangkan wanita cenderung pasrah dan menerima meskipun awalnya mereka mungkin menolak. Selain peran gender, faktor lain yang berperan adalah keyakinan remaja perempuan terhadap cinta mereka. Remaja perempuan yang sedang menjalani hubungan cenderung yakin bahwa pasangan mereka akan berubah, mereka cenderung mengabaikan dampak dari tindakan kekerasan yang ditujukan kepada mereka, dan terkadang menganggap bahwa tindakan kekerasan tersebut disebabkan oleh kesalahan yang mereka lakukan terlebih dahulu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *dating violence* terdiri dari beberapa sebab. Menurut Murray (2007) menyatakan bahwa terdapat lima faktor yang berkontribusi dalam *dating violence*, yaitu:

a. Desakan dari Teman Sebaya

Remaja sering kali merasa perlu mendapatkan penerimaan dari teman-teman sebaya mereka. Sebagai contoh, teman sebaya pria bisa menekan mereka untuk melakukan tindakan kekerasan sebagai tanda maskulinitas (Leaver, 2007).

b. Harapan Berdasarkan Peran Gender

Pria diharapkan untuk menjadi dominan dalam hubungan, sementara wanita diharapkan untuk bersikap pasif. Pria yang mengadopsi peran gender yang dominan cenderung menganggap tindakan kekerasan dalam pacaran sebagai sesuatu yang dapat dibenarkan terhadap pasangan mereka, sementara wanita yang mengadopsi peran gender yang pasif lebih cenderung menerima kekerasan dalam pacaran dari pasangan mereka.

c. Durasi Hubungan Pacaran

Penelitian oleh Lewis & Fremouw, Ray & Gold, dan Billingham menunjukkan bahwa semakin lama hubungan pacaran berlangsung, tingkat kekerasan dalam pacaran cenderung meningkat. Penelitian oleh Follingstad, Rutledge, Polek, & McNeill-Hawkins (dalam Luthra & Gidycz, 2006) menunjukkan bahwa korban kekerasan yang mengalami kekerasan berulang kali cenderung bertahan dalam hubungan tersebut daripada korban yang hanya mengalami satu kejadian kekerasan. Dengan kata lain, semakin sering pasangan melakukan kekerasan terhadap pasangannya, pelaku kekerasan akan semakin merasa bahwa pasangan menerima perilaku kekerasan tersebut.

d. Konsumsi Alkohol yang Berlebihan

Penelitian oleh Black dan koleganya yang dilakukan di berbagai negara menemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi alkohol yang berlebihan dengan perilaku kekerasan dalam pacaran. Alkohol dapat mengurangi kemampuan individu dalam menginterpretasikan situasi dengan benar (World Report on Violence and Health, 2002).

e. Faktor Individu

Beberapa faktor demografi yang dapat meningkatkan risiko seseorang menjadi pelaku kekerasan dalam pacaran adalah usia muda dan status ekonomi yang rendah. Studi *The Health and Development Study* di Dunedin, Selandia Baru, dalam penelitiannya yang dilakukan dalam jangka waktu yang panjang, menunjukkan bahwa individu yang berasal dari keluarga yang melakukan kekerasan umumnya memiliki tingkat ekonomi yang rendah, prestasi akademik yang rendah, atau tingkat pendidikan yang rendah, dan hal ini dapat berkontribusi terhadap perilaku dating violence.

C. Stres

1. Definisi Stres

Stres merupakan hal yang sering kita rasakan atau lihat dalam kehidupan masing-masing. Cannon menyatakan bahwa stres adalah sebagai gangguan homeostasis yang menyebabkan perubahan pada keseimbangan fisiologis yang dihasilkan dari adanya rangsangan terhadap fisik maupun psikologis. Bhatia (2009) dalam *Dictionary of Psychology and Allied Sciences*. dan Vanden Bos (2015) dalam *APA (American Psychological Association) Dictionary of Psychology*, mereka juga mengungkapkan bahwa stres adalah rangsangan emosi yang berlebihan yang mengganggu keseimbangan pikiran dan perilaku seseorang, yang pada akhirnya menimbulkan reaksi positif atau negatif. Stres juga dianggap sebagai respon

individu terhadap setiap rangsangan yang dianggap berbahaya dan mengancam kehidupan seseorang (Sapora Sipon et al., 2013).

Stres yang berlebihan dapat menyebabkan perubahan dalam pikiran dan kondisi fisik seseorang, seperti depresi dan sakit, serta mempengaruhi kualitas hidup (VandenBos, 2015). Menurut Behnoudi (2005), stres adalah situasi di mana individu merasa terpaksa untuk bertindak dan tidak mampu mengatasi tekanan mental. Dengan kata lain, stres mengacu pada penyesuaian kembali individu dengan situasi dan kondisi baru. Setiap kali ada perubahan dalam kehidupan, individu menghadapi stres. Stres adalah pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang disertai dengan perubahan fisiologis dan perilaku (Falsetti, Monier, & Resnick, 2005).

Penelitian dari Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungannya yang dievaluasi oleh seseorang sebagai tuntutan atau ketidakmampuan dalam menghadapi situasi yang membahayakan atau mengancam kesehatan. Lazarus (1976) berpendapat stres terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri, hal ini berarti bahwa kondisi stres terjadi jika terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Berbeda dengan pendapat Sarafino. Sedangkan stres menurut Sarafino (1994) merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut.

Menurut Silverman et al. (2010), stres adalah respon tubuh terhadap perubahan yang memerlukan respons, regulasi, dan adaptasi fisik, psikologis, dan emosional. Stres dapat timbul dari situasi, kondisi, pemikiran, dan dapat menyebabkan frustrasi, kemarahan, kegelisahan, dan kecemasan. Menurut WHO, stres adalah reaksi atau respons tubuh terhadap stressor psikososial. Ganster dan Schaubrock (1991) mengungkapkan bahwa terdapat bukti kuat secara tidak langsung bahwa stressor (karakteristik pekerjaan) mempengaruhi tingkat kesehatan manusia. Mereka juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara pengalaman kerja dan respons psikologis dan emosional. Menurut Kahn et al. (1964), stressor (peran ambiguitas dan konflik peran) merupakan penyebab stres. Semakin banyak jumlah stressor yang ada, semakin besar tingkat stres yang dialami.

Berdasarkan beberapa definisi menurut para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa stres didefinisikan ketidakmampuan untuk menghadapi suatu respon, sehingga terjadi permasalahan yang menumpuk pada mental, emosi, fisik, dan spiritual psikologisnya.

2. Aspek – Aspek Stres

Menurut Sarafino (1994), terdapat dua aspek dari stres, yaitu:

A. Aspek Biologis

Gejala fisik yang dialami individu akibat stres meliputi sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan peningkatan produksi keringat.

B. Aspek Psikologis

Gejala psikologis yang terjadi akibat stres meliputi:

1. Gejala kognitif

Dimana kondisi stres dapat mengganggu proses berpikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi.

2. Gejala emosional

Dimana kondisi stres dapat mengganggu stabilitas emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala hal, perasaan sedih, dan depresi.

3. Gejala perilaku, di mana kondisi stres dapat mempengaruhi perilaku sehari-hari yang cenderung negatif, sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal, lingkungan psikososial, dan kegiatan di luar lingkungan kerja.

Menurut Gadzella terdapat empat aspek stres, yaitu :

a. Respon Fisiologis

Pada aspek ini mencakup respon tubuh yang terjadi akibat stres yang dapat mengakibatkan penurunan kesehatan seperti rasa pusing, gangguan pola makan dan tidur, gangguan pencernaan, serta produksi keringat yang berlebihan.

b. Reaksi Emosional atau Afektif

Aspek ini mencakup perasaan negatif seperti kegelisahan, ketakutan, keraguan, rasa malu, kesedihan, tekanan, mudah marah, merasa rendah diri, atau merasa tidak memiliki potensi atau kemampuan.

c. Reaksi Perilaku

Reaksi ini berupa perilaku negatif seperti menghindari orang-orang di sekitar, menangis, bersikap acuh, menunda-nunda tugas, menyangkal, dan mencari kesenangan yang berisiko.

d. Reaksi Penilaian Kognitif

Melibatkan kesulitan individu dalam memusatkan perhatian dan munculnya penilaian negatif terhadap diri sendiri.

Berdasarkan teori yang telah dikemukakan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek pada stres yaitu Aspek Biologis dan Aspek Psikologis.

3. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Stres pada usia dewasa awal terjadi karena terdapat beberapa faktor. Menurut Sarafino (2006), terdapat dua faktor yang menyebabkan timbulnya stres, yaitu:

1. Faktor Internal

Faktor ini terjadi di dalam diri individu dan mencakup perbedaan kepribadian antara individu-individu serta kurangnya keyakinan yang dimiliki oleh individu terhadap diri mereka sendiri.

2. Faktor Eksternal

Faktor ini berasal dari luar diri individu dan meliputi pengaruh lingkungan keluarga, masyarakat, hubungan dengan orang lain, dan lingkungan sekitar individu.

Menurut Smet (1994), faktor stres meliputi :

- a. Kondisi Individu, adalah keadaan yang terjadi pada individu yang mencakup faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, genetika, tingkat kecerdasan, kondisi fisik, temperamen, latar belakang etnis, budaya, status sosial ekonomi, dan tingkat religiusitas.
- b. Karakteristik Kepribadian, adalah atribut yang membedakan satu individu dengan individu lainnya dalam hal sikap, sifat, dan perilaku.
- c. Sosial-Kognitif, faktor ini mencakup dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitar individu, yang pada gilirannya mempengaruhi kemampuan individu dalam mengendalikan diri.
- d. Hubungan dengan Lingkungan, menggambarkan sejauh mana individu menerima dukungan yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya dan memberikan tanggapan terhadap dukungan tersebut atau terhadap individu yang memberikan dukungan.
- e. Strategi Penanganan, merujuk pada cara yang digunakan individu untuk menghadapi dan mengatasi masalah yang mereka hadapi.

Berdasarkan teori yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya stres antara lain faktor internal (kepribadian yang berbeda pada diri individu) dan faktor eksternal (meliputi lingkungan keluarga, masyarakat).

D. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Menurut Wolin dan Wolin (1993), resiliensi adalah upaya aktif dalam menghadapi kesulitan, memperbaiki diri, dan tetap teguh dalam menghadapi tantangan, serta kemampuan untuk beradaptasi. Sama halnya, Reivich dan Shatte (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan individu untuk mengatasi dan beradaptasi ketika menghadapi peristiwa berat atau masalah dalam kehidupan. Resiliensi juga dapat diartikan sebagai kualitas pribadi yang memungkinkan individu untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan (Connor & Davidson, 2003). Menurut Luthar dan koleganya (Schoon, 2006), resiliensi adalah proses yang menunjukkan kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi masa-masa sulit dengan arti yang sama.

Menurut Van Brada (Nisa & Muis, 2016), resiliensi dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk bangkit kembali setelah mengalami situasi yang menakutkan, trauma, atau kejadian yang mengguncangkan, dengan menggunakan sumber daya yang tersedia untuk mencapai pertumbuhan yang positif. Di sisi lain, Ambarwati dan Pihasniwati (2017) menjelaskan bahwa resiliensi atau daya lentur adalah proses kemampuan psikologis individu dalam merespons stresor kehidupan yang mereka alami. Pahlevi dan Salve (2018) juga menggambarkan resiliensi sebagai respon yang sehat dan produktif ketika menghadapi kesulitan atau trauma, dengan tujuan mengatasi perubahan hidup pada tingkat yang tinggi. Selain itu, resiliensi juga merupakan kapasitas individu untuk mengatasi, memperkuat diri, dan melakukan perubahan terkait dengan ujian yang dihadapinya. Menurut Grotberg (1999) (dalam Dina Oktaviani, 2012) resiliensi adalah kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, dan menjadi kuat atas kesulitan dan permasalahan yang dihadapinya.

Tidak hanya persepektif psikologi barat yang dapat mengartikan resiliensi, melainkan dalam perspektif timur juga terdapat berbagai arti. Dalam perspektif Islam, Wahidah (2018) mengemukakan bahwa resiliensi memiliki indikator seperti memiliki sikap sabar, baik hati, dan jiwa dalam menerima semua permasalahan hidup yang sulit, menyakitkan, atau bahkan membahayakan, termasuk kesalahan yang terjadi pada diri lahir dan batin. Mujib (Wahidah, 2018) juga menegaskan

bahwa dengan adanya kesabaran, individu akan mampu menghindari berbagai kegelisahan dan guncangan jiwa.

2. Aspek – Aspek Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte (2002) terdapat tujuh aspek dari resiliensi, yaitu:

a. Aspek Regulasi Emosi.

Aspek ini mencakup kemampuan individu dalam mengelola sisi internal dirinya agar tetap efektif dalam mengendalikan emosi, perhatian, dan perilaku.

b. Aspek Pengendalian Dorongan

Aspek ini menyoroti kemampuan individu dalam mengelola bentuk perilaku yang muncul dari impuls emosional dan pikiran. Individu mampu menunda kepuasan segera demi kepentingan jangka panjang dan mengendalikan dorongan yang dapat mengakibatkan konsekuensi negatif di masa depan. Aspek

c. Analisis Kausal

Aspek ini melibatkan kemampuan individu dalam mengidentifikasi penyebab masalah secara akurat dan menemukan solusi yang potensial untuk mengatasi masalah tersebut. Aspek

d. Efikasi Diri

Aspek ini berkaitan dengan keyakinan individu dalam kemampuannya untuk mengatasi masalah dan percaya bahwa dirinya mampu berperforma dengan baik serta menempatkan dirinya pada posisi yang baik.

e. Aspek Realistis dan Optimis

Aspek ini menggambarkan kemampuan individu untuk tetap mempertahankan sikap positif terhadap masa depan yang belum terwujud, sambil tetap realistis dan akurat dalam memandang situasi dan kondisi yang ada.

f. Aspek Empati

Aspek ini menunjukkan kemampuan individu dalam membaca isyarat perilaku orang lain untuk memahami keadaan emosional mereka, sehingga dapat membangun hubungan yang lebih baik.

g. Aspek Keterjangkauan

Aspek yang mencerminkan kemampuan individu untuk memanfaatkan aspek-aspek positif dalam kehidupan dan melihat kesempatan baru sebagai tantangan yang dapat dihadapi dan dimanfaatkan.

Menurut Grotberg (1999) (dalam Dina Oktaviani,2012) Aspek resiliensi meliputi:

a. *I Have*

I have merupakan sumber yang berhubungan dengan seberapa besar dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan sekitar dipersepsikan atau dimaknai oleh individu. Individu dengan kepercayaan rendah kepada lingkungannya cenderung memiliki sedikit jaringan sosial dan memiliki persepsi bahwa hanya sedikit yang memberikan dukungan kepadanya. Sumber *I have* sendiri memiliki beberapa faktor yang menjadi penentu bagi pembentukan resiliensi, seperti :

- a. Hubungan yang dilandasi dengan rasa percaya
- b. Aturan-aturan yang terdapat di lingkungan rumah
- c. *Role model*
- d. Dorongan untuk mandiri
- e. Akses terhadap fasilitas umum

b. *I Am*

I am adalah sumber resiliensi yang berhubungan dengan kekuatan diri yang dimiliki oleh individu. Beberapa faktor *I am* yang mempengaruhi kekuatan diri individu adalah:

- a. Penilaian personal tentang diri sendiri bahwa diri sendiri mendapatkan kasih sayang dan disukai banyak orang
- b. Memiliki empati, kepedulian dan cinta terhadap orang lain
- c. Merasa bangga terhadap diri sendiri
- d. Optimis serta percaya diri dan memiliki harapan akan masa depan

c. *I Can*

I can merupakan sumber resiliensi yang berkaitan dengan usaha yang dilakukan oleh individu dalam memecahkan masalah guna keberhasilannya di masa depan dengan menggunakan kekuatan sendiri. *I can* adalah penilaian atas kemampuan diri yang mencakup kemampuan problem solving, keterampilan sosial dan interpersonal. Faktor yang mempengaruhi *I can* adalah:

- a. Kemampuan komunikasi
- b. Kemampuan memecahkan masalah
- c. Kemampuan meregulasi emosi, perasaan dan impuls

- d. Kemampuan untuk menjalin hubungan dengan kepercayaan.

Berdasarkan teori yang telah dikemukakan diatas, aspek-aspek dalam resiliensi adalah regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, serta pencapaian.

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

Menuru Reivich dan Shatte (2002), Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah :

- a. Regulasi Emosi
Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tenang pada kondisi penuh dengan tekanan.
- b. Implus Control
Merupakan kemampuan mengendalikan keinginan, dorongan, kesukaan, serta tekanan yang muncul dari dalam diri.
- c. Optimisme
Individu yang resilien adalah individu yang optimis.
- d. Efikasi Diri
Merupakan keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif.
- e. Tindakan Reaching Out
Individu yang memiliki suatu kemampuan reaching out tidak menetapkan batas kaku terhadap kemampuan-kemampuan yang mereka miliki, artinya individu yang tidak menghindari kegagalan melainkan berani untuk menghadapinya.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi Resiliensi menurut Resnick, Gwither dan Roberto (2011) adalah :

- a. Dukungan Sosial
Individu yang memiliki dukungan sosial yang baik akan mempengaruhi resiliensi dalam menghadapi berbagai permasalahannya
- b. Spiritualitas
Faktor spiritualitas membuat individu percaya bahwa Tuhan adalah penolong dalam setiap sengsaraan yang tengah dialaminya
- c. Emosi Positif
Emosi positif sangat dibutuhkan ketika menghadapi suatu situasi yang kritis dan tidak diinginkan, dikarenakan emosi yang positif membantu untuk individu berfikir lebih positif dalam memandang suatu permasalahan.

Menurut Grotberg, ada lima faktor yang menjadi dasar dalam terbentuknya resiliensi, dimana kelima faktor ini berkaitan dengan teori perkembangan milik erikson, yaitu:

- a. *Trust* (Kepercayaan)
Individu yang berkembang dengan rasa percaya kepada lingkungannya akan merasa bahwa ia didukung oleh lingkungannya.
- b. *Autonomy* (Otonomi)
Individu mampu menyadari bahwa dirinya unik berbeda dan terpisah dengan orang lain
- c. *Initiative* (Inisiatif)
14 Merupakan kemampuan individu untuk melakukan sesuatu
- d. *Industry* (Industri)
Berkaitan dengan pengembangan keterampilan individu pada aktivitas rumah, kegiatan sekolah atau lingkungan sosial. Keterampilan-keterampilan tersebut dapat memberikan prestasi yang mempengaruhi penerimaan diri individu di lingkungannya. Dalam hal ini, individu memerlukan role model.
- e. *Identity* (Identitas)
Faktor ini berhubungan dengan pemahaman individu terhadap dirinya sendiri seperti fisik maupun psikologis. Identitas membantu individu mendefinisikan tentang dirinya dan mempengaruhi citra dirinya sendiri.

Berdasarkan teori yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya resiliensi antara lain dukungan sosial, *Trust*, Spiritualitas, dan emosi positif.

E. Kerangka Berpikir

3 Menurut Grotberg (2003), Resiliensi adalah dimana Seseorang yang menghadapi permasalahan hidup seperti kekerasan dalam pacaran juga perlu mengembangkan kemampuan diri agar dapat melewati dan mengatasi masalah dengan efektif. Kemampuan ini dikenal sebagai resiliensi, yaitu kapasitas individu untuk menghadapi, mengatasi, belajar, dan mengubah kesulitan hidup yang mereka hadapi. Berdasarkan penelitian oleh Marita & Rahmasari (2021), terdapat tiga fase yang perlu dilalui individu untuk memiliki kemampuan resiliensi. Fase pertama adalah fase stres di mana korban merasa stres, sedih, dan trauma akibat kekerasan dalam pacaran, dan cenderung enggan untuk menjalani aktivitas 3 hari-hari. Fase kedua adalah fase rekonstruksi dan penguatan diri, di mana korban mulai menyadari bahwa mereka telah mengalami kekerasan dalam pacaran dan mampu berpikir secara rasional untuk bangkit. Fase terakhir adalah fase resiliensi, di

mana korban mulai bangkit dan mampu melanjutkan hidup mereka setelah menghadapi pengalaman yang membuat mereka terpuruk.

Sisca & Moningka (2008) juga menjelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk mengatasi atau pulih dari pengalaman hidup yang menyakitkan. Salah satu pengalaman hidup yang menyakitkan dalam hubungan pacaran adalah kekerasan dalam pacaran. Korban kekerasan dalam pacaran sering mengalami dampak negatif, seperti stres yang berpengaruh pada kehidupan mereka di masa depan, merasa rendah diri, dan bahkan mungkin memiliki keinginan untuk bunuh diri. Dampak negatif yang tidak ditangani dengan baik dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, korban perlu memiliki kemampuan diri untuk bangkit dan mengatasi masalah yang mereka hadapi.

Martin S (1991) mengungkapkan bahwa pentingnya resiliensi dalam diri individu untuk menghadapi stres dan rintangan dalam hidup membuat individu tersebut mampu mengontrol diri dan mampu mengelola stres dengan baik serta mengubah cara berfikir ketika berhadapan dengan masalah. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki resiliensi di dalam dirinya sulit menyelesaikan permasalahan yang ada dan mengakibatkan stres yang berlebihan.

Menurut Sarafino dan Timothy (2012) mengatakan bahwa stres sebagai keadaan yang dimana seseorang merasa tidak cocok dengan situasi secara fisik maupun psikologi dan sumbernya berasal dari biologi serta sistem sosial.

Individu yang mampu mengatasi, mengendalikan dorongan, memiliki keyakinan memecahkan masalah, mampu menilai resiko, serta memiliki keyakinan untuk sukses pasti mampu mengurangi sakit kepala, rasa tidak nafsu makan, cemas, dan depresi yang dirasakan.

Tabel 2.1 Hipotesis



F. Hipotesis

Berdasarkan uraian yang sudah peneliti tulis serta didukung dengan beberapa teori yang dikemukakan oleh para ahli, maka hipotesis yang peneliti ajukan pada penelitian ini adalah : “Ada Hubungan Negatif Antara Resiliensi dan Stres Pada Subyek yang Kecenderungan Mengalami *Dating Violence* Pada Dewasa Awal.”. Dari hipotesis diatas dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah stres pada subyek yang mengalami *dating violence*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi stres pada subyek yang mengalami *dating violence* pada dewasa awal.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Populasi dan Partisipan

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah orang, tempat, atau benda yang diamati dalam rangka penelitian sebagai sasaran (Kamus Bahasa Indonesia, 1989).

Dalam Teknik pengambilan sampel ini peneliti menggunakan Teknik *Snowball Sampling* dengan kriteria tertentu, , dimana teknik sampling yang menggunakan responden untuk menemukan responden lainnya sehingga menjadi banyak, dan tidak sembarangan untuk menentukan responden sehingga peneliti menambahkan kriteria tertentu. Yang artinya peneliti akan memilih responden yang sesuai dengan yang diinginkan oleh peneliti. Pada sampel dari penelitian ini merupakan individu dengan kriteria yang sudah ditentukan, antara lain :

- a. Subyek yang kecenderungan mengalami *dating violence*
- b. Dewasa awal (20 – 25 tahun)
- c. Berjenis kelamin perempuan

B. Desain Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Metode penelitian kuantitatif korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel (Arikunto.S., 2005). Variabel yang ingin diketahui hubungannya adalah variabel resiliensi dengan stres.

C. Instrumen Pengumpulan data

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala pengukuran psikologi yang terdiri dari dua skala, antara lain skala resiliensi dan skala stres berisi aitem *favorable dan unfavorable*. Skala yang digunakan adalah skala Likert yang telah dimodifikasi tanpa ada jawaban ragu-ragu sehingga memiliki empat alternatif jawaban. Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa jawaban ragu-ragu memiliki makna ganda dan memiliki kecenderungan akan selalu dipilih oleh subjek. Maka, kategori jawaban yang digunakan dalam skala adalah sebagai berikut :

Tabel. 3.1

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

1. Skala 1 (Stres)

a. Definisi Operasional

Stres terjadi ketika ada ketidakcocokan antara individu dan lingkungan yang terkait dengannya, di mana situasinya tidak sesuai dengan kondisi biologis, psikologis, atau sosial individu tersebut.

b. Pengembangan Alat Ukur

Skala stres yang digunakan mengacu pada teori milik Sarafino (1994) dengan indikator sebagai berikut:

Tabel. 3.2 Blue Print Skala Stres

Aspek	Indikator	No. Aitem		Total Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Aspek Biologis	Sakit Kepala	1,6	5,8	16
	Gangguan Tidur	7,22	4,11	
	Gangguan Makan	2,20	12,21	
	Keringat berlebihan	3,15	13,18	
Aspek Psikologis	Gejala Kognisi	9,10	23,25	12
	Gejala Emosi	14,19	17,26	
	Gejala Tingkah Laku	16,24	27,28	
Total aitem				28

c. Uji Alat Ukur

1. Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2019), uji validitas digunakan untuk mengukur valid atau gugurnya suatu kuesioner. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji korelasi *corrected item total correlation* dalam program *IBM SPSS 26 for windows* untuk melakukan uji validitas aitem skala stres guna mencari korelasi aitem dengan skor total. Korelasi aitem dengan skor total yang baik atau tinggi ditunjukkan dengan skor total minimal 0,300, artinya aitem dapat diterima.

Setelah dilakukan uji diskriminasi terhadap aitem stres dalam satu putaran, menemukan hasil dari 28 aitem diperoleh 22 aitem yang valid berkisar antara 0,308 – 0,675. Aitem yang dinyatakan gugur adalah nomor 8,9,12,17,20,23. Dalam putaran kedua, menemukan hasil dari 22 aitem yang valid dengan 0 aitem yang gugur Sehingga aitem skala stres dinyatakan valid sebagai alat ukur penelitian.

Tabel. 3.3 Hasil Uji Validitas Skala Stres

Aspek	Indikator	No. Aitem		Total Aitem
		Valid	Gugur	
Aspek Biologis	Sakit Kepala	1,8,13		3
	Gangguan tidur	2,9,14,20		4
	Gangguan Makan	3,15		2
	Keringat berlebihan	4,10,16,21		4
Aspek Psikologis	Gejala Kognisi	5,17		2
	Gejala Emosi	6,11,18		3
	Gejala Tingkah Laku	7,12,19,22		4
Jumlah		22	0	22

Aitem dari Skala Stres telah diuji dan telah memenuhi persyaratan uji diskriminasi akan dipakai sebagai alat pengumpulan

data pengumpulan data penelitian yang akan dilaksanakan, aitem kembali disusun dan mendapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 3.4 Blue Print Stres setelah Uji Diskriminasi

Aspek	Indikator	No. Aitem		Total Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Aspek Biologis	Sakit Kepala	1,8	13	3
	Gangguan Tidur	2,9	14,20	4
	Gangguan Makan	3	15	2
	Keringat berlebihan	4,10	16,21	4
Aspek Psikologis	Gejala Kognisi	5	17	2
	Gejala Emosi	6,11	18	3
	Gejala Tingkah Laku	7,12	19,22	4
Total aitem		12	10	22

2. Uji Relibialitas

12

Uji reliabilitas merupakan alat yang digunakan untuk mengukur konsistensi kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Menurut sugiyono (2017) menyatakan bahwa uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Untuk mengukur reliabiitas alat ukur pada penelitian ini, peneliti menggunakan program *IBM SPSS 26 for windows* dengan formua *Cronbach's Alpha* dengan ketentuan nilai jika nilai *Cronach's Alpha* $> 0,800$ maka realibilitas alat ukur tersebut dapat dikatakan baik. (Azwar, 2009).

Untuk mengetahui reliabilitas dari aitem skala stres dilakukan uji reliabilitas sebanyak dua kali putaran analisis dengan total aitem valid sebanyak 22 aitem. Hasil yang diperoleh adalah sebesar $0,957 > 0,800$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa skala stres pada penelitian ini dapat dikatakan reliabel dan dapat

digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian, karena memiliki nilai reliabilitas lebih besar dari yang disarankan..

Tabel 3.5 Hasil Uji reliabilitas skala Stres

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,913	22

2. Skala 2 (resiliensi)

a. Definisi Operasional

Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu, kelompok, atau masyarakat untuk tetap kuat dan beradaptasi saat menghadapi kondisi yang sulit atau trauma, dengan cara yang sehat dan produktif, serta menghasilkan perubahan positif dalam situasi hidup yang penuh tekanan.

b. Pengembangan Alat Ukur

Skala resiliensi¹⁶ yang digunakan mengacu pada teori milik Reivich & Shatte (2002) dengan indikator sebagai berikut :

Tabel.3.6 Blue Print skala Resiliensi

Aspek	Indikator	No.Aitem		Jumlah
		<i>Favoreble</i>	<i>Unfavorable</i>	
Regulasi Emosi	Mengontrol Emosi	3,6	1,7	4
	Mengendalikan Perhatian	2,4	5,8	4
Pengendalian Impuls	Mengendalikan dorongan	12,9	11,18	4
	Mengendalikan perilaku	13,20	19,10	4
Optimisme	Memiliki harapan untuk masa depan	16,17	15,22	4
	Percaya akan perubahan	14,24	21,28	4
Causal Analysis	Tidak menyalahkan orang lain atas masalahnya	29,23	30,27	4
	Mengetahui penyebab masalah	31,32	26,33	4
Empati	Mampu membaca ekspresi orang lain	25,37	34,38	4
	Mampu mengenali nada bicara orang lain	41,43	42,39	4
Efikasi Diri	Memiliki keyakinan untuk memecahkan masalah	40,48	44,47	4
	Memiliki keyakinan untuk sukses	35,36	46,45	4
Pencapaian	Berani Untuk Mengambil kesempatan yang ada	51,50	49,54	4
	Mampu menilai resiko	55,56	52,53	4

	Total Aitem	28	28	56
--	-------------	----	----	----

c. Uji Alat Ukur

1. Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2019), uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau gugurnya su¹⁶ kuesioner. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji korelasi *corrected item total correlation dalam program IBM SPSS 26 for windows* untuk melakukan uji validitas aitem skala stres guna mencari korelasi aitem dengan skor total. Korelasi aitem dengan skor total yang baik atau tinggi ditunjukkan dengan skor total minimal 0,300, artinya aitem dapat diterima.

Setelah dilakukan uji diskriminasi terhadap aitem resiliensi dalam satu putaran, menemukan hasil dari 56 aitem diperoleh 36 aitem valid berkisaran antara 0,306 – 0,739. Aitem yang dinyatakan gugur diperoleh 20 aitem. Sehingga aitem skala resiliensi dinyatakan valid sebagai alat ukur penelitian. Dalam putaran kedua, menemukan hasil dari 36 aitem yang valid dengan 0 aitem yang gugur Sehingga aitem skala resiliensi dinyatakan valid sebagai alat ukur penelitian.

Tabel. 3.7 Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi

Aspek	Indikator	No.Aitem		Jumlah
		Valid	Gugur	
Regulasi Emosi	Mengontrol Emosi	1,8,11,24		4
	Mengendalikan Perhatian	2,12,25		3
Pengendalian Impuls	Mengendalikan dorongan	3,13,26		3
	Mengendalikan perilaku	4,9,14,27		4
Optimisme	Memiliki harapan untuk masa depan	15,28		2
	Percaya akan perubahan	16,29		2
Causal Analysis	Tidak menyalahkan orang lain atas masalahnya	5,17,30		4
	Mengetahui penyebab masalah	6,18,31		4
Empati	Mampu membaca ekspresi orang lain	7,10		4
	Mampu mengenali nada bicara orang lain	19,32		2
Efikasi Diri	Memiliki keyakinan untuk memecahkan masalah	20,33		2
	Memiliki keyakinan untuk sukses	21,34		2
Pencapaian	Berani Untuk Mengambil kesempatan yang ada	22,35		2
	Mampu menilai resiko	23,36		2
Total Aitem		36	0	36

Aitem dari Skala resiliensi telah diuji dan telah memenuhi persyaratan uji diskriminasi akan dipakai sebagai alat pengumpulan data pengumpulan data penelitian yang akan dilaksanakan, aitem kembali disusun dan mendapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel. 3.8 Blue Print Stres setelah Uji Diskriminasi

Aspek	Indikator	No.Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
Regulasi Emosi	Mengontrol Emosi	1,8	11,24	4
	Mengendalikan Perhatian	2	12,25	3
Pengendalian Impuls	Mengendalikan dorongan	3	13,26	3
	Mengendalikan perilaku	4,9	14,27	4
Optimisme	Memiliki harapan untuk masa depan	-	15,28	2
	Percaya akan perubahan	-	16,29	2
Causal Analysis	Tidak menyalahkan orang lain atas masalahnya	5	17,30	3
	Mengetahui penyebab masalah	6	18,31	3
Empati	Mampu membaca ekspresi orang lain	7,10	-	2
	Mampu mengenali nada bicara orang lain	-	19,32	2
Efikasi Diri	Memiliki keyakinan untuk memecahkan masalah	-	20,33	2
	Memiliki keyakinan untuk sukses	-	21,34	2
Pencapaian	Berani Untuk Mengambil kesempatan yang ada	-	22,35	2
	Mampu menilai resiko	-	23,36	2
Total Aitem		10	26	36

2. Uji Reliabilitas ¹²

Uji reliabilitas merupakan alat yang digunakan untuk mengukur konsistensi kuesioner yang merupakan indikator dari variabel atau konstruk. Menurut sugiyono (2017) menyatakan bahwa uji reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dengan menggunakan objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Untuk mengukur reliabilitas alat ukur pada penelitian ini, peneliti menggunakan program *IBM SPSS 26 for windows* dengan formula *Cronbach's Alpha* dengan ketentuan nilai jika nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,800$ maka reliabilitas alat ukur tersebut dapat dikatakan baik. (Azwar, 2009).

Untuk mengetahui reliabilitas dari aitem skala resiliensi dilakukan uji reliabilitas sebanyak satu kali putaran analisis dengan total aitem valid sebanyak 36 aitem, hasil yang diperoleh adalah sebesar $0,957 > 0,800$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa skala resiliensi pada penelitian ini dapat dikatakan reliabel dan dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Karena memiliki nilai reliabilitas lebih besar dari yang disarankan.

Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas skala Resiliensi

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,957	36

D. Uji Prasyarat dan Analisis Data

1. Uji Prasyarat ¹⁷

a. Uji Normalitas

Menurut Ghozal (2016) uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah pada suatu model regresi, suatu variabel independen dan variabel dependen ataupun keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak normal. Apabila suatu variabel tidak berdistribusi secara normal, maka hasil uji statistik akan mengalami penurunan.

Sunyoto (2016) menjelaskan uji normalitas digunakan untuk menguji data variabel bebas (x) dan data variabel terikat (Y) pada persamaan regresi yang dihasilkan. Berdistribusi normal atau berdistribusi tidak normal. Persamaan regresi dikatakan baik jika mempunyai data 100 variabel bebas dan data variabel terikat berdistribusi mendekati normal atau normal sama sekali. Uji ini dilakukan dengan membandingkan distribusi kumulatif dan distribusi

data empirik dengan distribusi normal yang diharapkan karena merupakan uji beda maka nilai p yang tidak signifikan ($p < 0.05$) menunjukkan tidak ada perbedaan antara kedua distribusi (Widhiarso, 2012). Maka suatu data dinyatakan berdistribusi normal jika *Asym-Sig (2-Tailed)* hasil perhitungan kolmogrov-smirnov $p > 0.05$.

Berdasarkan hasil dari uji normalitas yang dilakukan, didapatkan hasil sebesar 0,126, artinya $p > 0,05$, maka data yang telah diuji dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel.3.10 Hasil Uji Normalitas
One- Sample Kolmogrov Smirnov Test

<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
100	0,126	Normal

b. Uji Linieritas

Menurut Sugiyono dan Susanto (2015) Uji linearitas dapat dipakai untuk mengetahui apakah variabel terikat dengan variabel bebas memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dapat dilakukan melalui fungsi "*Compare Means*". Compare Means, interpretasinya adalah : dengan melihat kolom Sig. pada baris Linearity di table ANOVA, jika nilainya $> 0,05$ maka dapat dikatakan linear sehingga dapat disimpulkan memenuhi syarat linearitas.

Setelah dilakukan uji normalitas, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana nilai signifikansi $> 0,05$. Artinya, tidak terdapat hubungan linier secara signifikansi antara variabel resiliensi dengan variabel stres

Tabel.3.11 Hasil Uji Linieritas.

F	<i>Sig.</i>	Keterangan
1.622388	0.000	<i>Tidak Linier</i>

2. Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan metode statistik *nonparametric Uji Korelasi Spearman-Rho* dengan sistem komputerisasi melalui program *IBM SPSS 26.0 for windows*. Dengan tujuan tercapainya perhitungan yang akurat, teliti dalam waktu yang singkat. Hipotesis dalam penelitian ini akan diuji dengan menggunakan teknik korelasi. Penelitian ini menggunakan teknik

korelasional, yaitu analisis data yang berusaha untuk mencari hubungan antara dua buah variabel atau lebih. Analisis korelasi tersebut digunakan untuk menguji hipotesis hubungan antara dua variabel independen dengan satu dependen (Sugiyono, 2016). Pedoman yang akan dipakai adalah :

- a. Bila r_{xy} dengan $P < 0,05$ korelasinya signifikan. Hal ini menunjukkan hipotesis diterima, yaitu ada hubungan negatif antara variabel resiliensi dengan variabel stres
- b. Bila r_{xy} dengan $P > 0,05$ korelasinya tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ditolak, yaitu tidak ada hubungan negatif antara variabel resiliensi dengan variabel stres,

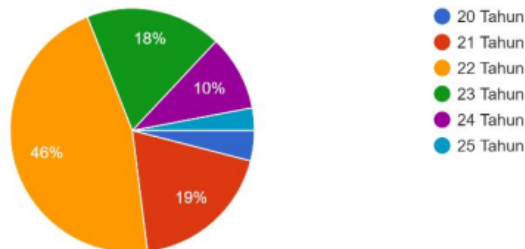
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Data Demografi Partisipan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sejak bulan Mei 2023. Pengambilan sampel dimulai sejak tanggal 5 Juni sampai 11 Juni 2023 dengan subjek adalah perempuan yang berusia dewasa awal dan sedang dalam hubungan pacaran yang berjumlah 100 orang. Karakteristik pada subjek digunakan dewasa awal usia 20 – 25 tahun yang pernah mengalami *dating violence*.

Umur
100 jawaban



Berdasarkan analisis data, maka subjek untuk penelitian ini berjumlah 100 orang dengan jenis kelamin perempuan.

Tabel 4.1. Data Demografi Partisipan Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Perempuan	100	100%

Berdasarkan hasil yang didapatkan rata-rata responden yang bersedia untuk menjadi subjek paling banyak pada kota Surabaya dengan total 42 responden, dan paling sedikit didapat kan kota Netherland, Jombang, Lamongan ,Nganjuk, Palembang, Surakata, Tangerang, dan Yogyakarta dengan masing-masing 1 responden. Seperti hasil table dibawah berikut :

Tabel 4.2. Data Berdasarkan Kota

No	Asal Kota	Jumlah Responden
1	Surabaya	42
2	Sidoarjo	30
3	Gresik	9
4	Malang	4
5	Bogor	3
6	Jakarta	2
7	Mojokerto	2
8	Netherland	1
9	Jombang	1
10	Lamongan	1
11	Nganjuk	1
12	Palembang	1
13	Surakarta	1
14	Tangerang	1
15	Yogyakarta	1
16	Total	100

2. Analisis Deskriptif

Dalam penelitian ini, dilakukan pengategorian norma terhadap dua variabel dengan menggunakan lima kategori pada setiap norma. Kategori yang digunakan meliputi sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Untuk menentukan kategori yang ditetapkan, digunakan nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata, dan *standart deviation*. nilai-nilai tersebut dapat ditemukan dalam tabel berikut.

Tabel 4.3 Data Statistik Deskriptif

Variabel	N	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Mean	SD
Resiliensi	100	68	127	106.91	14.118
Stres	100	42	83	72.40	9.151

Berdasarkan tabel diatas, nilai-nilai yang diperoleh dapat dilakukan penghitungan terhadap norma kategorisasi pada variabel Resiliensi sebagai berikut.

Tabel Kategorisasi Resiliensi

Rumus perhitungan					Norma Tes		
Mean		SD		Hasil	Kategori	Skor	
106,91	+	1,8	X	14,118	132,32	Sangat Tinggi	≥132
106.91	+	0,6	X	14.118	115,38	Tinggi	115 – 131
106.91	-	0,6	X	14.118	98,43	Sedang	98 – 114
106.91	-	1,8	X	14.118	81,49	Rendah	81 – 97
Sangat Rendah						≤80	

Berdasarkan tabel perhitungan norma kategorisasi¹¹ diatas, didapatkan jumlah responden pada setiap kategori yang ditetapkan yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah sebagai berikut.

Tabel 4.1 Hasil Kategorisasi Resiliensi

Kategori	N	Persentase
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	34	34%
Sedang	44	44%
Rendah	14	14%
Sangat Rendah	8	8 %
TOTAL	100	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa Resiliensi pada subjek penelitian cenderung pada kategori sedang dengan jumlah 44 subjek atau sebesar 44%.

Berdasarkan tabel statistic deskriptif nilai-nilai yang telah diperoleh dapat dilakukan perhitungan terhadap norma kategorisasi pada variabel Stres sebagai berikut.

Tabel Kategorisasi Stres							
Rumus perhitungan					Norma Tes		
Mean				SD	Hasil	Kategori	Skor
72.40	+	1,8	X	9.151	88.87	Sangat Tinggi	≥ 89
72.40	+	0,6	X	9.151	77,89	Tinggi	78 – 88
72.40	-	0,6	X	9.151	66,90	Sedang	67 – 77
72.40	-	1,8	X	9.151	55,92	Rendah	56 – 66
						Sangat Rendah	≤ 55

Berdasarkan tabel perhitungan norma kategorisasi diatas, didapatkan jumlah responden pada setiap kategori yang ditetapkan yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah sebagai berikut.

Tabel 4. 2 Hasil Kategorisasi Resiliensi		
Kategori	N	Persentase
Sangat Tinggi	0	0%
Tinggi	38	38%
Sedang	40	40%
Rendah	16	16%
Sangat Rendah	6	86%
TOTAL	100	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa Resiliensi pada subjek penelitian cenderung pada kategori sedang dengan jumlah 40 subjek atau sebesar 40%.

Berdasarkan tabel statistic deskriptif nilai-nilai yang telah diperoleh dapat dilakukan perhitungan terhadap norma kategorisasi pada variabel Stres sebagai berikut.

3. Uji Hipotesis

Untuk melakukan analisis korelasi antara variabel resiliensi dan variabel stres pada Subyek yang Kecenderungan Mengalami *Dating Violence* pada dewasa awal digunakan uji hipotesis statistik *nonparametric* Uji Korelasi *Spearman-Rho* menggunakan program *IBM SPSS 26 for windows*.

Tabel 4.3. Hasil Uji Hipotesis

<i>Correlation</i>		Resiliensi	Stres
Resiliensi	<i>Correlation Coefficient</i>	1	0,418
	Sig. (1-tailed)		0,000
	N	100	100
Stres	<i>Correlation Coefficient</i>	0,418	1
	Sig. (1-tailed)	0,000	
	N	100	100

Berdasarkan table output diatas dapat diinterpretasikan dalam analisis korelasi bivariate Spearman diatas yaitu:

Berdasarkan nilai Signifikasi *Sig. (1-tailed)* dari table diatas diketahui nilia *Sig. (1-tailed)* antara Resiliensi (X) dan Stres (Y) adalah sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel Resiliensi dengan Stres

Berdasarkan nilai R hitung (*Correlations Coefficient*) diketahui nilai r_{xy} untuk hubungan Resiliensi (X) dengan Stres (Y) adalah sebesar $0,418 > 0,000$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan atau korelasi antara variable resiliensi dengan stres. Dikarenakan r_{xy} (*Correlations Coefficient*) dalam analisis ini bernilai positif maka itu artinya hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif yang signifikan. Artinya hipotesis ada hubungan negative antara resiliensi dengan stres pada subyek yang kecenderungan mengalami *dating violence* ditolak.

Berdasarkan nilai (*Correlations Coefficient*) yaitu 0,418 yang diperoleh maka kriteria kekuatan hubungan antara variabel resiliensi dengan variabel stres mempunyai hubungan yang cukup kuat.

B. Pembahasan

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan stres pada subyek yang kecenderungan mengalami *dating violence*. Setelah dilakukan Penelitian ini sejak bulan Mei 2023. Pengambilan sampel dimulai sejak tanggal 5 Juni sampai 11 Juni 2023 dengan subjek adalah perempuan yang berusia dewasa awal (20 – 25 tahun) dan dalam hubungan pacaran atau pernah mengalami *Dating Violence* dengan jumlah mencapai 100 responden. Didapatkan beberapa hasil analisis.

Paling banyak responden pada penelitian ini didapatkan adalah berumur 22 tahun dengan responden 46 yang mencapai presentase 46%, dan yang kedua adalah berumur 21 tahun dengan responden 19 yang mencapai presentase 19%, lalu pada urutan ketiga dengan umur 23 tahun dengan perolehan 18 responden yang mencapai 18%, kemudian pada urutan keempat adalah umur 24 tahun dengan perolehan 10 responden yang mencapai 10%, lalu ada urutan kelima adalah umur 20 tahun dengan 4 responden yang mencapai 4%, dan urutan terakhir adalah umur 25 tahun dengan 3 responden yang mencapai 3%.

Hasil hipotesis yang didapat ini menunjukkan ada hubungan positif antara resiliensi dan stres pada subyek yang kecenderungan mengalami *dating violence* pada dewasa awal, sehingga hipotesis awal dalam penelitian ini ditolak. Ditolak karena hipotesis penelitian ini akan dibahas dalam uraian berikut ini.

Menurut Reivich dan Shatte (2002), individu dengan tingkat resiliensi tinggi menunjukkan adanya **tujuh aspek** yang meliputi kemampuan **meregulasi emosi**, kemampuan **mengendalikan dorongan**, tingkat **optimisme yang tinggi**, kemampuan **menganalisis penyebab masalah** tanpa **menyalahkan orang lain**, **memiliki empati** terhadap orang lain, **memiliki tingkat efikasi diri yang baik**, dan **memiliki kemampuan untuk** berani berkembang di luar zona nyaman. Di sisi lain, individu dengan tingkat resiliensi rendah ditanti dengan kebalikan dari aspek tersebut, yaitu kurangnya kemampuan dalam **meregulasi emosi**, **kurang mampu mengendalikan dorongan**, **cenderung pesimis**, **kurang mampu menganalisis penyebab masalah** dan **lebih cenderung menyalahkan orang lain**, **kurang memiliki empati**, **memiliki tingkat efikasi diri yang rendah**, dan **cenderung membatasi diri dalam zona nyaman** sehingga sulit untuk berkembang. Individu dengan keberanian yang tinggi mampu melangkah keluar dari zona nyaman dengan melakukan penilaian terhadap risiko-risiko yang mungkin timbul sebelum melakukan tindakan. Ketika menghadapi **masalah**, individu memiliki kemampuan yang baik dalam mengidentifikasi **penyebab masalahnya dan tidak** mencari kesalahan pada **orang lain**. Individu juga memiliki keyakinan **bahwa ia mampu menyelesaikan semua masalah yang**

dihadapi. Selain itu, individu menunjukkan kepekaan yang tinggi terhadap lingkungan sekitar, termasuk dalam menilai perasaan sedih atau kebahagiaan orang lain melalui ekspresi yang ditunjukkan. Terakhir, Individu yang optimis cenderung melihat sisi positif dari situasi stres. Mereka memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi tantangan yang dihadapi dan bahwa ada peluang untuk pertumbuhan dan perbaikan di dalamnya. Optimisme membantu individu melihat stres sebagai dorongan untuk mencapai tujuan dan meningkatkan kualitas hidup.

Respon terhadap stres adalah sesuatu yang subjektif, bergantung pada penilaian individu terhadap situasi tertentu. Respon tersebut dapat berupa respon negatif atau pun respon positif, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Branson et al. (2019). Hal ini sejalan dengan pandangan Lazarus & Folkman (1984) yang menyatakan bahwa tingkat stres yang dirasakan oleh individu bergantung pada penilaian individu tersebut terhadap kemampuannya dalam menghadapi tuntutan yang ada. Apabila individu merasa tidak mampu dan tidak memiliki sumber daya yang cukup untuk menghadapi tuntutan tersebut, maka respon stres yang muncul akan bersifat negatif. Sebaliknya, jika individu merasa mampu dan memiliki sumber daya yang memadai untuk mengatasi tuntutan, maka individu tersebut dapat mengalami respon stres yang bersifat positif.

Efikasi diri yang tinggi pada individu dapat menghasilkan dampak stres positif yang signifikan, di mana individu melihat tuntutan sebagai tantangan yang dapat diatasi. Dalam konteks ini, efikasi diri mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka sendiri untuk mengatasi berbagai situasi dan tugas yang dihadapi dalam hidup.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dan stres pada subyek yang kecenderungan mengalami *dating violence*. Fenomena *dating violence* lebih banyak wanita dibanding dengan pria. WHO (*World Health Organization*)¹⁵ juga menyatakan bahwa 1 dari 3 perempuan di dunia mengalami kekerasan, bahkan 1 dari 4 perempuan di negara maju juga mengalami kekerasan hingga mencapai 25%. Di negara-negara Afrika dan Asia, tingkat kekerasan terhadap perempuan paling tinggi yaitu sekitar 37%.¹ Untuk menghindari dampak tersebut, individu perlu memiliki kemampuan untuk bangkit kembali, beradaptasi, dan memiliki ketahanan yang disebut sebagai resiliensi. Tingkat resiliensi yang tinggi pada individu juga dapat mempengaruhi tingkat stres yang bersifat positif. Dari hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara resiliensi dan tingkat stres pada subjek yang cenderung mengalami kekerasan dalam hubungan asmara pada dewasa awal. Hal ini didukung oleh hasil pengujian spearman-rho yang menunjukkan tingkat signifikansi sebesar 0,418 dengan Sig=0,000 atau $p < 0,05$. Artinya, semakin tinggi tingkat resiliensi yang diberikan kepada subjek yang cenderung mengalami kekerasan dalam hubungan asmara, semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami. Sebaliknya, jika resiliensi yang diberikan kepada subjek tersebut rendah, maka tingkat resiliensi yang dimiliki juga akan rendah.

B. Saran

Peneliti memberikan beberapa saran yang berkaitan dengan penelitian sebagai berikut :

1. Saran Kepada Subyek dewasa awal

Diharapkan agar individu memiliki sistem dukungan yang dapat memberikan dukungan ketika mereka menjadi korban kekerasan dalam hubungan asmara. Selain mendapatkan bantuan dari luar, individu disarankan untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang kekerasan dalam hubungan asmara agar dapat menghindari hubungan yang bersifat abusif. Selain itu, remaja juga perlu meningkatkan harga diri (*self-esteem*) dan keterhubungan spiritual (*spiritualitas*) untuk meningkatkan tingkat resiliensi mereka

2. Saran Kepada Teman Sebaya subyek

Diharapkan agar teman-teman saling meningkatkan kepekaan terhadap kondisi masing-masing untuk membantu keluar dari hubungan yang bersifat abusive.

Selain itu, teman-teman diharapkan dapat memberikan dukungan kepada korban seperti mendengarkan dan memberikan saran kepada mereka, serta menemani mereka saat mereka membutuhkannya, dengan tujuan meningkatkan tingkat resiliensi pada korban kekerasan dalam hubungan asmara.

3. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti berikutnya yang akan meneliti topik yang sama tentang resiliensi dan/atau stres pada subjek yang cenderung mengalami kekerasan dalam pacaran, disarankan untuk memperhatikan beberapa hal berikut:

1. Menemukan hal-hal yang belum ada pada penelitian ini seperti faktor lain yang mempengaruhi stress selain resiliensi, contohnya adalah dukungan sosial, *self-esteem*, *spiritualitas*, *hardiness*, *self-efficacy* dan emosi positif atau melakukan penelitian pada subjek yang lebih luas yaitu dewasa awal yang berpacaran agar lebih variatif.
2. Memperhatikan kesiapan korban dalam menjadi subjek, karena beberapa korban kekerasan dalam pacaran masih mengalami trauma atas apa yang telah terjadi pada dirinya. Disarankan untuk memberikan trigger warning sebelum menyebarkan angket, dikarenakan beberapa calon subjek pada penelitian ini menolak menjadi subjek dengan alasan masih merasakan trauma.
3. Memperhatikan pengetahuan korban tentang definisi *dating violence* dikarenakan hal ini merupakan hal subjektif dan merupakan hal personal. Hal ini karena beberapa calon subjek menolak untuk menjadi subjek karena tidak merasa mengalami kekerasan dalam pacaran walaupun penjelasannya mengarah ke kekerasan dalam pacaran.

HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DAN STRES PADA SUBYEK YANG KECENDERUNGAN MENGALAMI DATING VIOLENCE PADA DEWASA AWAL

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

20%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.untag-sby.ac.id Internet Source	4%
2	ejurnal.untag-smd.ac.id Internet Source	2%
3	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	2%
4	aksiologi.org Internet Source	2%
5	dspace.uii.ac.id Internet Source	1%
6	wartakota.tribunnews.com Internet Source	1%
7	journal.uny.ac.id Internet Source	1%
8	ejournal.borobudur.ac.id Internet Source	1%
9	repository.uma.ac.id Internet Source	1%

10	journal.univpancasila.ac.id Internet Source	1 %
11	repository.unibos.ac.id Internet Source	1 %
12	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	1 %
13	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1 %
14	repository.iiq.ac.id Internet Source	1 %
15	bp3akb.jabarprov.go.id Internet Source	1 %
16	Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Student Paper	1 %
17	repository.ub.ac.id Internet Source	1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On