

***POST TRAUMATIC GROWTH* PADA WANITA DEWASA AWAL
YANG MENGALAMI KEKERASAN DALAM PACARAN**

Siti Dwi Yanti Datu¹, Hesty Yuliasari²

RINGKASAN

Masa dewasa awal 18-25 tahun adalah fase transisi ke dewasa. Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman pasca trauma, *post traumatic growth* pada Wanita dewasa awal di Yogyakarta yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi, peneliti mewawancarai lima wanita usia 18-25 tahun untuk mengeksplorasi pengalaman traumatic, proses pemulihan, dan perkembangan positif yang muncul. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan diverifikasi dengan triangulasi sumber untuk meningkatkan kredibilitas. Analisis data yang didapati merupakan pengumpulan data, reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Hasil menunjukkan bahwa dukungan lingkungan dan keyakinan diri sangat mempengaruhi proses *post traumatic growth* wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran dapat tumbuh dalam tiga aspek utama: persepsi diri menemukan kekuatan pribadi baru, hubungan interpersonal lebih menghargai dan memperbaiki relasi, filosofi hidup muncul pandangan hidup yang lebih optimis dan bermakna. Kesimpulan dari pembahasan pemulihan trauma akibat kekerasan dalam hubungan menunjukkan bahwa persepsi hidup dan hubungan interpersonal memainkan peran yang sangat penting dalam proses penyembuhan. Persepsi yang optimis dan konstruktif memungkinkan individu untuk mengubah pengalaman traumatis menjadi peluang untuk belajar dan tumbuh.

Kata kunci: *Post Traumatic Growth*, Wanita Dewasa Awal, Kekerasan Pacaran

¹Mahasiswa Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

POST TRAUMATIC GROWTH IN EARLY ADULT WOMEN EXPERIENCING DATING VIOLENCE

Siti Dwi Yanti Datu¹, Hesty Yuliasari²

ABSTRACT

Early adulthood 18–25 years is a long transition phase from adolescence to adulthood. This study aims to understand the experience of post-traumatic growth in early adult women in Yogyakarta who experienced violence in dating. This study uses a qualitative phenomenological approach, researchers interviewed five women aged 18–25 years to explore traumatic experiences, the recovery process, and positive developments that emerged. Data were collected through in-depth interviews and verified with source triangulation to increase credibility. Data analysis obtained was data collection, reduction, presentation, and drawing conclusions. The results showed that environmental support and self-confidence greatly influenced the Post Traumatic Growth process. Women who experience violence in dating can grow in three main aspects: self-perception finds new personal strength, interpersonal relationships are more appreciative and improve relationships, life philosophy emerges a more optimistic and meaningful outlook on life. The conclusion of the discussion of trauma recovery due to violence in relationships shows that perception of life and interpersonal relationships play a very important role in the healing process. Optimistic and constructive perceptions allow individuals to turn traumatic experiences into opportunities for learning and growth.

Keywords: *Post Traumatic Growth, Early Adult Women, Violence in dating*

¹Student of Psychology Study Program (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Lecturer of Psychology Study Program (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta