

# Psikologi\_192303041\_ POST TRAUMATIC GROWTH PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI KEKERASAN DALAM PACARAN\_Tugas Akhir

by Siti Dwi Yanti Datu 192303041

---

**Submission date:** 16-Jul-2025 02:02PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2715792131

**File name:** dwyanti\_ACC\_PENDADARAN\_SKRIPSI\_printtt2.docx (2.22M)

**Word count:** 35230

**Character count:** 216808

<sup>26</sup>  
**POST TRAUMATIC GROWTH PADA WANITA DEWASA AWAL  
YANG MENGALAMI KEKERASAN DALAM PACARAN**

<sup>2</sup>  
**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Program Studi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

Siti Dwi Yanti Datu

192393041

<sup>5</sup>  
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA**

2025

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

<sup>16</sup> **POST TRAUMATIC GROWTH PADA WANITA DEWASA YANG**

<sup>5</sup> **MENGALAMI KEKERASAN DALAM PACARAN**

Telah Dipertahankan di depan Dewan Peguji dan Dinyatakan Syah

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi

Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**Pada Tanggal**

**Oleh:**

**Siti Dwi Yanti Datu 192303041**

<sup>5</sup> Menyetujui,

Dosen Pembimbing Skripsi

Ketua Program Studi

(Hesty Yuliasari, M. Psi., Psikolog)  
NPP. 2019. 13. 0136

<sup>5</sup> (Arini Mifti Jayanti, M. Psi., Psikolog)  
NPP. 2018. 13. 0132

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**16**  
**POST TRAUMATIC GROWTH PADA WANITA DEWASA YANG**

**5**  
**MENGALAMI KEKERASAN DALAM PACARAN**

Telah Dipertahankan di depan Dewan Peguji dan Dinyatakan Syah

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi

Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi dan Sosial

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**Pada Tanggal**

**Oleh:**

**Siti Dwi Yanti Datu 192303041**

Mengesahkan,

Penguji 1,

Pembimbing,

(Muhammad Erwan Syah, M.Psi Psikolog)  
NIDN. 0514039002

**5**  
(Hesty Yuliasary, M.Psi., Psikolog)  
NIDN. 0518039201

**Ketua Program Studi,**

(Arini Mifti Jayanti, M.Psi., Psikolog)

NPP. 2018. 13. 0132

## <sup>9</sup> KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik yang berjudul “<sup>26</sup>*POST TRAUMATIC GROWTH* PADA WANITA DEWASA YANG MENGALAMI KEKERASAN DALAM PACARAN”. Adapun pengerjaan skripsi <sup>103</sup> tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang mendukung.

- <sup>2</sup> 1. Ibu Prof. Dr. rer.nat.apt. Triana Hertian, S.Si., selaku Rektor Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Bapak Edy Tri Cahyono, S.Si M.M selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Sosial.
- <sup>2</sup> 3. Ibu Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku Pjs Ketua Program Studi Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
- 2 4. Bapak Adi Heryadi, S.Psi., M.,Psi Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik
5. Ibu Hesty Yuliasari S.Psi M.,Psi Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi
6. Ibunda Sutri Papatungan, Ayahanda Arhan Datu S.E., dan kaka Adv. Arfin Datu S.H., yang selalu <sup>2</sup> memberikan dukungan dan doa demi kelancaran dan keberhasilan dalam menempuh studi di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2  
7. Seluruh angkatan Psikologi 2019 Universitas Jenderal Achmad Yani

Yogyakarta yang selalu memberikan dukungan serta semangat

8. Semua pihak yang terlibat dan membantu dalam penulisan skripsi

83  
9. Terakhir, terima kasih untuk diri saya sendiri! Terima kasih sudah berjuang sejauh ini, terima kasih telah bertahan, terima kasih untuk tetap hidup.

2  
Keberhasilan penyusunan Skripsi ini tidak akan terwujud dan terselesaikan dengan baik tanpa adanya bantuan dan dorongan serta yang tak terhingga nilainya dari berbagai pihak.

Yogyakarta 8 mei 2025

Penulis,

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

71  
**DAFTAR ISI**

HALAMAN JUDUL.....	1
HALAMAN PERSETUJUAN.....	2
HALAMAN PERSETUJUAN.....	3
KATA PENGANTAR.....	4
DAFTAR ISI.....	6
DAFTAR GAMBAR.....	6
DAFTAR LAMPIRAN.....	8
ABSTRAK.....	9
ABSTRACT.....	10
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	8
C. Manfaat Penelitian.....	9
D. Keaslian Penelitian.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>16</b>
A. Landasan Teori.....	16
B. Kerangka Konseptual.....	21
C. Pertanyaan Penelitian.....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>29</b>
A. Desain Penelitian.....	29
B. Lokasi Penelitian.....	29
C. Informasi Penelitian.....	30
D. Sumber Data.....	30
E. Metode Pengumpulan Data.....	32
F. Proses dan Panduan Wawancara.....	345
G. Prosedur Analisis Data dan Interpretasi.....	35
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>37</b>
A. Hasil Penelitian.....	37
B. Pembahasan.....	114

BAB V.....	121
PENUTUP.....	121
A. Simpulan.....	121
B. Saran.....	121
LAMPIRAN.....	123
DAFTAR PUSTAKA.....	123

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

Gambar 2. 1 Bagan Dinamika Psikologi..... 27

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## ABSTRAK

Masa dewasa awal 18–25 tahun adalah fase transisi panjang dari remaja ke dewasa. Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman pertumbuhan 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 traumatik, 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

### ***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*

## **BABI**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Dalam kehidupan nyata, proses berpacaran tidak selalu semulus ekspektasi setiap individu, tindak kekerasan dalam suatu hubungan bisa membuat seorang wanita mengalami trauma. Wanita yang mengalami kekerasan dapat bangkit, berubah lebih positif, dan mengalami pertumbuhan pasca trauma. Dalam kehidupan nyata, proses berpacaran tidak selalu semulus ekspektasi setiap individu, tindak kekerasan dalam suatu hubungan bisa membuat seorang wanita mengalami trauma. Wanita yang mengalami kekerasan dapat bangkit, berubah lebih positif, dan mengalami pertumbuhan pasca trauma.

Masa dewasa awal adalah perubahan yang cukup lama. Beranjak dewasa awal dikenal sebagai pergeseran dari masa remaja, usia dewasa awal adalah antara 18 dan 25 tahun (Arnett, 2007). Dewasa awal adalah fase di mana individu menjalani hubungan yang sering dimulai dari pacaran. Pada fase ini, individu berusaha mengenal lebih dekat untuk melanjutkan hubungan yang lebih serius. Hal ini menunjukkan bahwa masa dewasa awal sering kali menjadi korban kasus kekerasan dalam pacaran (Maulida, W., & Rifayani, R., 2022).

Menurut pendapat lain masa dewasa awal merupakan masa terpenting bagi individu di mana dirinya dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap pola-pola hidup dan harapan yang baru (Hurlock, 2011) serta menjalankan peran-peran yang baru dan tumbuh menjadi pribadi yang matang (Duvall & Miller, dalam Amalia, 2017).

Menurut Myers (Nurhaniyah, 2016), seorang individu pada tahap ini umumnya akan mulai merasa tertarik pada lawan jenisnya. Mereka akan melakukan penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Di antaranya adalah memiliki pendamping hidup dan menikah, mengalami perlakuan tindak kekerasan adalah salah satu pengalaman emosional yang bukan saja tidak menyenangkan tetapi beban tersendiri dalam kehidupan seseorang. Banyak permasalahan dan konsekuensi yang dialami dapat menimbulkan berbagai pertanyaan seputar kesehatan mental perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran (KDP). Dampak yang diberikan dapat menyebabkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas perkembangannya, selain itu dampak psikologis yang disebabkan dapat membuat korban kekerasan sulit mencapai kondisi sehat secara psikologis.

Berbagai permasalahan akibat kekerasan dalam pacaran dapat menghambat korbannya untuk dapat mengembangkan dirinya dan mencapai pemenuhan fungsi psikologis yang optimal maka dari itu korban kekerasan dalam pacaran harus secara aktif berusaha untuk mencapai realisasi dari potensi diri yang sesungguhnya. Seligman & Csikszentmihalyi 2000, (dalam Linley & Joseph, 2004) juga berpendapat bahwa tidaklah memandang manusia hanya berdasarkan patologi, kesalahan dan disfungsi namun melihat manusia dari aspek-aspek positif manusia serta memahami potensi positif yang melekat dalam diri manusia dan mengembangkan untuk dapat aktualisasi diri.

Sebelum seseorang memutuskan untuk menikah, sebagian orang akan melalui tahap pengenalan terhadap calon pendamping hidup mereka, atau

istilah yang secara umum disebut dengan berpacaran (dating). Dalam kehidupan nyata, proses berpacaran tidak selalu semulus harapan setiap individu. (Wishesa dan Suprapti, 2014) mengemukakan bahwa dalam suatu hubungan pasti terdapat suatu masa dimana pasangan menghadapi suatu konflik.

Suatu konflik dapat terjadi diakibatkan oleh beberapa masalah yang dihadapi oleh pasangan, misalnya karena perbedaan pendapat mengenai suatu hal, cemburu kepada pasangan, serta perbedaan kepribadian. Munculnya konflik yang terus menerus dapat menyebabkan munculnya kekerasan yang dilakukan oleh salah satu pihak kepada pasangan.

<sup>1</sup> Mendatu (dalam Fatimah, 2016) menyebutkan beberapa dampak psikologis yang muncul pada wanita korban kekerasan yaitu harga diri rendah (minder), depresi, stres pasca trauma, bunuh diri, penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan, kecemasan, rasa malu, terisolasi, dan rasa tertekan. Jiwa atau tingkah laku yang tidak normal akibat tekanan jiwa atau cedera jasmani karena mengalami kejadian yang sangat membekas yang tidak bisa dilupakan disebut juga dengan trauma (Sutiyono, 2010).

Kejadian stressfull atau juga dapat diartikan sebagai kejadian traumatik, dapat menyebabkan tekanan psikologis dan biasanya juga akan memunculkan respon negatif pada seseorang. Kesedihan, rasa bersalah, kemarahan, dan rasa sensitif juga merupakan respon lain yang Dewasa awal merupakan masa transisi yang penuh dengan tantangan, di mana pengelolaan emosi belum sepenuhnya stabil, dan ketergantungan pada orang tua masih ada.

Jika tanggung jawab terhadap orang tua dilepaskan, beban peran dan tanggung jawab akan semakin besar (Putri, Suhaili, Marjohan, Ifdil, & Afdhal, 2022). dewasa awal merupakan masa yang ditandai dengan perubahan dalam kehidupan, kekhawatiran, dan kegagalan dalam menyelesaikan masalah. Pacaran tidak selalu berjalan sesuai harapan.

Berdasarkan data <sup>99</sup> Catatan Tahunan Komisi Anti Kekerasan Terhadap Perempuan (2020), tercatat 1.309 kasus kekerasan dalam pacaran, mencakup 20% dari total kasus kekerasan. Kekerasan ini memiliki dampak psikologis yang mendalam bagi wanita, seperti depresi, kecemasan, dan stres pasca trauma (Hanik, Hilaresa, & Kurniawan, 2024).

<sup>3</sup> Kekerasan dalam pacaran mengacu pada upaya mengontrol atau mendominasi orang lain dalam hubungan kencan baik secara fisik, seksual atau psikologis yang menyebabkan beberapa kerugian (Werkele & Wolfe, 1999). Data statistik menunjukkan bahwa remaja dan dewasa awal memiliki resiko mengalami kekerasan dalam pacaran yang lebih tinggi dibandingkan dengan orang dewasa (*Women of Color Network*, 2008) karena pada masa tersebut menjalin hubungan romantis adalah satu hubungan interpersonal yang menjadi sangat penting pada masa remaja dan dewasa awal (Larson, 1999 dalam Zimmer-Gembeck & Gallaty, 2006).

Wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran sering kali merasa takut untuk melawan, dan tindakan pelaku dianggap remeh. Hal ini mempersulit korban untuk menolak tindakan pelaku, sehingga kejadian

kekerasan dapat berulang. Dampak kekerasan sangat mempengaruhi keadaan wanita, terutama dalam hal kesadaran dan emosi (Herdiana, 2022).

Ketakutan dan kekhawatiran timbul ketika individu menerima tanggung jawab yang besar. Emosi yang belum terkendali memicu individu untuk merasa tidak siap menghadapi masalah, sehingga sulit menerima kenyataan. Masa transisi ini membutuhkan banyak aktivitas untuk membantu individu menyesuaikan diri dan berkembang.

Kekerasan adalah fenomena yang sering kali terjadi berulang dengan pola yang sama. Setiap kejadian dapat menjadi semakin parah, dan korban mungkin memilih untuk keluar dari hubungan tersebut. Namun, korban akan menghadapi trauma serta kesulitan pemulihan yang memerlukan waktu dan usaha (Natasya & Susilawati, 2020).<sup>3</sup> Namun, perempuan yang telah meninggalkan hubungan yang penuh dengan tindak kekerasan justru merasa dampak yang lebih parah.

Perempuan yang memutuskan untuk meninggalkan hubungan tersebut secara signifikan lebih memiliki tingkat depresi, gangguan PTSD dan trauma pada perempuan yang meninggalkan hubungan penuh dengan tindak kekerasan, menyamai atau bahkan melebihi perempuan yang masih bertahan dalam hubungan yang penuh dengan tindak kekerasan (Bell, dkk., 2009). Kekerasan sering kali lebih tinggi dan lebih parah pada perempuan yang memutuskan untuk meninggalkan hubungan yang penuh dengan tindak kekerasan (Koepsell, 2006, Murray, 2008 dalam Duley, 2012).

**Pengalaman** menyakitkan dan menekan yang dialami wanita dewasa awal sebagai korban kekerasan sering kali dibiarkan tanpa penanganan keluarga. Kecemasan dan kekuatan diri korban sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial mereka, yang dapat membentuk konsep diri dan meningkatkan rasa percaya diri (Anastasya & Susilarini, 2021).

Setiap individu memiliki naluri untuk mencari rasa aman. Kebutuhan akan rasa aman dapat mempengaruhi kondisi psikologis dan memungkinkan individu untuk lebih fokus tanpa rasa takut. <sup>16</sup> Rasa percaya diri yang tinggi dan keberanian untuk **mengambil risiko** juga dapat berkembang jika individu merasa dilindungi (Natasya & Susilawati, 2020).

Menurut Calhoun dan Tedeschi (2012), individu dapat menemukan makna hidup melalui <sup>8</sup> **Post-Traumatic Growth (PTG)**, yang dipengaruhi oleh faktor seperti **dukungan sosial**, kepribadian, **strategi coping**, waktu, dan jenis kelamin. <sup>1</sup> Menurut Santrock (2011), masa dewasa awal adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisakan sedikit waktu untuk hal lainnya. Bagi kebanyakan individu, menjadi orang dewasa melibatkan periode transisi yang panjang.

Baru-baru ini, transisi dari masa remaja ke dewasa disebut sebagai masa beranjak dewasa yang terjadi dari usia 18 sampai 25 tahun, ditandai oleh eksperimen dan eksplorasi. Dimana banyak individu masih mengeksplorasi jalur karier yang ingin mereka ambil, ingin menjadi individu yang seperti apa, dan gaya hidup yang seperti apa yang mereka inginkan, hidup melajang, hidup bersama, atau menikah (Arnett dalam Santrock, 2011).

Tugas perkembangan dewasa awal antara lain: a. mendapatkan suatu pekerjaan; b. memilih seorang teman; c. belajar hidup bersama suami istri; d. membentuk suatu keluarga; e. membesarkan anak-anak; f. mengelola sebuah rumah tangga; g. menerima tanggung jawab sebagai warga negara; h. bergabung dalam suatu kelompok sosial.

Pendapat lain menyatakan bahwa adapun minat pada dewasa awal sebagai berikut: a. minat pribadi yaitu minat yang selalu menyangkut seseorang tertentu; b. minat rekreasi yaitu kegiatan yang memberikan kesegaran atau mengembalikan kekuatan dan kesegaran rohani sesudah lelah bekerja atau sesudah mengalami keresahan batin; c. minat sosial yaitu individu harus mencari jalannya sendiri, menjalin tali persahabatan baru dan memantapkan identitas mereka lewat upaya mereka sendiri.

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa dewasa awal merupakan salah satu tahapan dalam perkembangan kehidupan manusia. Masa dewasa awal diawali dengan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang melibatkan eksperimental dan eksplorasi, yang disebut sebagai *emerging adulthood*.

Strategi untuk mengatasi trauma termasuk memberikan pemaafan *forgiveness* yang memerlukan waktu. Pemaafan dapat memberikan motivasi untuk menerima keadaan, mengurangi amarah, dan meningkatkan kesejahteraan individu (McCullough, 2003, Nurjaman & Dwarawati, 2022). Wanita yang kurang memahami agama dapat mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan menemukan makna hidup. Hal ini menyebabkan

mereka sulit mendapatkan kebahagiaan dan pemulihan dari trauma yang dialami (Jayanti, Nashori, & Rumiani, 2019).

Spiritualitas dapat menciptakan makna dan tujuan hidup yang membantu dalam menghadapi peristiwa traumatis. Pemikiran yang lebih terbuka dan spiritualitas yang kuat dapat melindungi individu dari perbuatan negatif dan memberikan ketenangan (Kerinina, 2022).

Perkembangan diri setelah trauma mengacu pada perubahan positif yang terjadi dalam diri individu untuk mencapai tujuan hidup. Meskipun trauma dapat meninggalkan luka batin yang dalam, dengan berjalannya waktu, individu dapat memaknai hidup dan menemukan kedamaian (Rohmah & Yuliasari, 2023).

Kesimpulannya, <sup>9</sup> wanita dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam pacaran dapat menemukan makna hidup yang positif melalui PTG. Dorongan untuk keluar dari trauma, dukungan lingkungan, serta peningkatan spiritualitas memainkan peran penting dalam mendorong perubahan positif dan memperkuat keyakinan diri pasca trauma. Keyakinan bahwa Allah SWT selalu membantu memberikan ketenangan dalam menghadapi kecemasan.

## **B. Tujuan Penelitian**

Memberikan gambaran dan memahami faktor-faktor <sup>26</sup> “*Post Traumatic Growth* pada wanita dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam pacaran”

### **C. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan bagi penelitian ini adalah sebagai berikut.

#### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan di bidang psikologi perkembangan dan klinis, dan menjadi referensi intervensi dalam bidang psikologi mengenai “*Post Traumatic Growth* dalam kekerasan berpacaran”.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Subjek Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan *insight* tersendiri bagi para individu wanita kekerasan dalam pacaran.

##### **b. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan menjadi dasar atau landasan untuk penelitian selanjutnya khususnya mengenai “*Post Traumatic Growth* dalam kekerasan berpacaran”.

##### **c. Bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan memberikan cara pandang yang lebih baik bagi masyarakat terhadap “*Post Traumatic Growth* dalam kekerasan berpacaran”.

### **D. Keaslian Penelitian**

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai karakter yang relatif sama dalam hal tema kajian, meskipun berbeda dalam hal kriteria subjek, jumlah dan posisi variabel penelitian atau

metode analisis yang digunakan. Penelitian yang akan dilakukan mengenai “*post traumatic growth* pada wanita dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam Pacaran”<sup>23</sup>.

Menurut Tedeschi dan Calhoun, (2004) perkembangan pasca traumatik memiliki dua definisi penting. Saat seseorang mengalami kejadian yang sangat tidak diinginkan atau tingkat kecemasan yang rendah dan proses perkembangan yang normal<sup>11</sup>. Kedua, perjuangan akan membawa perbaikan. Menerima masa lalu dan masa depan setelah trauma sangat sulit.

Andarista dan Religia (2023) dengan judul dari sudut pandang psikologi Islam, penelitian perkembangan setelah trauma wanita korban pelecehan pernikahan" menggambarkan perkembangan wanita yang menjadi korban pelecehan pernikahan setelah mengalami trauma. Metode yang digunakan kualitatif fenomenologi sedangkan perbedaannya dengan peneliti subjek dan tempat penelitian.

Ersa dan Retnowati (2023) dengan judul pengaruh rumination terhadap perkembangan *post traumatic* pada perempuan penyintas kekerasan dalam pacaran<sup>12</sup> adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh dua jenis ruminasi intrusiv dan deliberat terhadap perkembangan pasca traumatic pada perempuan penyintas kekerasan dalam pacaran. Peneliti menggunakan metode kuantitatif melalui kuesioner, dan subjek penelitian adalah wanita dewasa muda berusia 18 hingga 24 tahun.

Nabila dan Alya (2021) dengan judul peran *Self-Compassion* terhadap *post traumatic growth* pada remaja wanita yang mengalami kekerasan dalam

pacaran dan tinjauannya menurut Islam. Penelitian ini memiliki pendekatan kuantitatif dan bertujuan untuk mengetahui seberapa penting *self-compassion* terhadap PTG pada remaja wanita yang mengalami KDP. Adapun *self-compassion* dengan subjek remaja wanita berusia 15-20 tahun, sedangkan peneliti bertujuan untuk memahami fakto-faktor PTG dalam kekerasan dalam pacaran dengan menggunakan metode kualitatif fenomenologi dengan subjek wanita dewasa awal berusia 18-24 tahun.

Manurung dan Ningsih (2023) dengan judul *post traumatic growth* pada korban kekerasan seksual. Bagaimana proses kognitif korban kekerasan seksual mempengaruhi dinamika perkembangan *post traumatic* di penelitian ini. sedangkan peneliti bertujuan untuk pengembangan diri pasca trauma kekerasan dalam pacaran dan menggunakan metode yang sama tapi subjek yang berbeda serta tempat pengambilan penelitian.

Hutami, Susilo, dan Suryawati (2021) dengan judul tingkat kekerasan dalam pacaran ditinjau berdasarkan jenis kelamin penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan tingkat kekerasan dalam pacaran dengan metode kuantitatif menggunakan kuesioner serta subjek siswa SMA Negeri di Surakarta sedangkan peneliti menggunakan metode kualitatif fenomenologi dengan subjek wanita dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam pacaran, adapun perbedaan tempat penelitian di Surakarta dan peneliti di Yogyakarta.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, peneliti menemukan bahwa penelitian ini tidak memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya. Maka dari itu terdapat beberapa perbedaan, antara lain:

### 1. Keaslian Teori

Beberapa penelitian di atas beberapa menggunakan metode kuantitatif. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi.

### 2. Keaslian Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi dalam pengumpulan data. Sedangkan beberapa penelitian sebelumnya menggunakan kuantitatif jenis korelasional.

### 3. Keaslian Subjek

Penelitian ini mengambil subjek wanita dewasa yang mengalami kekerasan dalam pacaran, sedangkan peneliti terdahulu menggunakan subjek yang berbeda-beda seperti remaja wanita dengan pengalaman kekerasan dalam pacaran, perempuan penyintas kekerasan dalam pacaran, remaja wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran dan tinjauannya menurut Islam, perkembangan setelah trauma pada korban kekerasan seksual, dan kekerasan dalam pacaran ditinjau berdasarkan jenis kelamin. Dalam pacaran serta tinjauannya menurut Islam, *post traumatic growth* pada korban kekerasan seksual, dan kekerasan dalam pacaran ditinjau berdasarkan jenis kelamin.

131  
Tabel 2.1 Keaslian Penelitian

NO	Peneliti	Judul Penelitian	Teori	Alat Ukur	Subjek
1.	Andarista dan Religia (2023)	Post Traumatic Growth Wanita Korban Dating Abuse	Tedeschi & Colhoun, 1996)	8 1. Life Changing 2. Relasi sosial 3. Kekuatan personal dan 4. Perkembangan spiritual (Tedeschi & Colhoun, 1996)	4 orang yang dipilih secara purposive
2	Ersa dan Retnowati (2023)	Pengaruh Ruminatif terhadap Post Traumatic Growth pada Perempuan Penyintas Kekerasan	(Tedeschi & Colhoun, 2004)	12 Skala Event Related Inventory dan Post-Traumatic Growth Inventory-Short Form. (Tedeschi & Colhoun, 2004)	12 82 perempuan dewasa awal berusia 18–24 tahun
3	Nabila dan Alya (2021)	Peran Self-Compassion Terhadap Post Traumatic Growth pada	Leary, dkk. (2007)	10 Skala Self-compassion akan membantu individu memperbaiki pemikiran negatif terhadap diri	10 306 responden dengan kriteria subjek yaitu remaja wanita (15 – 20 tahun) yang memiliki yang memiliki pengalaman KDP

NO	Peneliti	Judul	Teori	Alat Ukur	Subjek
		Penelitian 15 Remaja Wanita yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran Serta Tinjauannya Menurut Islam”		10 sendiri yang berubah karena peristiwa traumatis seperti peristiwa kekerasan. Leary, dkk. (2007)	
4.	Manurung dan ningsih 29 (2023)	Post- Traumatic Growth pada korban Kekerasan Seksual	(Zoellner dan Maercker , 2006).	Skala Kekuatan diri, kesempatan baru, 24 relasi dengan orang lain, penghargaan terhadap hidup, serta spiritualitas. (Zoellner dan Maercker, 2006).	1 subjek yang 29 mengalami post traumatic growth pada korban kekerasan seksual.
5.	Hutami, Susilo, 84 Suryawati (2021)	Tingkat Kekerasan Dalam Pacaran Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin	(Dutton & White, 2013)	Skala (1) Tingkat kekerasan dalam pacaran siswa SMA Negeri di kategori rendah dan (2) Tidak ada perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan	50 334 siswa SMA Negeri di Surakarta yang berpacaran

NO	Peneliti	Judul Penelitian	Teori	Alat Ukur	Subjek
				perempuan dalam kekerasan berpacaran	

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian yang dilakukan oleh peneliti merupakan penelitian baru dan merupakan penelitian murni serta asli, dimana penelitian ini diharapkan dapat digunakan bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1. Post Traumatic Growth (PTG)

Definisi *post traumatic growth* menurut teori Calhoun dan Tedeschi (2006), adalah suatu perubahan positif seseorang menuju level yang lebih tinggi setelah mengalami peristiwa traumatis. *Post Traumatic Growth* bukan hanya kembali ke sediakala, tapi juga mengalami peningkatan psikologis yang bagi sebagian orang adalah sangat mendalam.

Peningkatan tersebut terlihat dari tiga dimensi yang berkembang, yaitu persepsi diri, hubungan dengan orang lain, dan falsafah hidup. Proses perenungan yang reflektif cenderung ke arah memperbaiki, restrukturisasi, atau membangun ulang pemahaman seseorang tentang dunia. Pengungkapan diri akan terjadi ketika seseorang merasa aman untuk diketahui dan bermanfaat untuk mengetahui. Individu memiliki keinginan untuk menginformasikan dan memperbaiki konsep mereka dengan masukan persepsi baru dari orang lain.

*Post Traumatic Growth* (PTG) adalah sebuah fenomena perubahan positif yang dialami seseorang setelah mengalami trauma serta melibatkan aspek kehidupan, kedewasaan, penghargaan dalam hidup dan spiritual dan menemukan makna lebih dalam hidup. Yaitu dari PTG, kesulitan dan penderitaan dapat memunculkan kesempatan untuk bertumbuh dan pembelajaran yang berharga (Rohma & Yuliasari, 2023).

*Post traumatic growth* (PTG) adalah peristiwa hidup yang menantang dan mengalami penjuangan psikologis. Melakukan coping agar emosi yang dimiliki bergerak menuju ruminasi yang lebih disengaja dan merefleksi mengenai hal yang terjadi. Akhirnya muncul PTG tersebut konsep ini mendeskripsikan pengalaman individu melampaui kondisi sebelum mengalami trauma. (Putri & Hidajat, 2023)

*Post traumatic growth* (PTG) adalah bukan hanya mampu bertahan dan melewati peristiwa traumatis saja, tetapi melihat bagaimana kemaknaan hidup dalam perubahan perkembangan bisa lihat dengan berbagai keyakinan, tujuan, identitas serta interpersonal dalam hidup dalam peristiwa traumatis. Melakukan pengungkapan diri melalui bercerita dan mendapatkan dukungan dari keluarga. Agustina, dkk. (2023)

## 2. Kekerasan Dalam Pacaran

Definisi kekerasan dalam pacaran menurut teori Murray (2006) adalah taktik kekerasan dan tekanan fisik dengan sengaja untuk mendapatkan serta mempertahankan kekuasaan atau kontrol terhadap pasangannya. Tindakan kekerasan dalam pacaran lebih ditekankan pada kontrol terhadap pasangannya, cara yang digunakan dengan taktik kekerasan (rayuan dan ancaman) dan bahkan menggunakan tekanan fisik seperti memukul dan menampar. Kekerasan fisik terdiri dari (Murray, 2007).

Memukul Tindakan menjadikan sebagai permainan dalam hubungan padahal sebenarnya pelaku memancing sebagai taktik untuk korban pergi

darinya. Memukul menandakan dominasi dari pihak yang melayangkan pukulan tersebut. Mengendalikan perilaku ini dilakukan pada saat menahan korban yang menjadi pasangan mereka untuk tidak pergi meninggalkan pelaku, misalnya menggenggam tangan atau lengannya terlalu kuat.

#### Mendorong dan membenturkan

Kekerasan dapat dilihat dan <sup>46</sup> diidentifikasi, perilaku ini diantaranya adalah menampar, menggigit, mendorong ke dinding dan mencakar baik dengan menggunakan tangan maupun dengan menggunakan alat. Hal ini dilakukan sebagai hukuman kepada pasangannya. Perilaku ini menghasilkan memar, patah kaki, bahkan kematian.

### 3. Wanita Dewasa Awal

Definisi wanita dewasa awal <sup>22</sup> adalah sosok yang tangguh dan sering dikatakan lemah dibandingkan pria. Wanita tidak hanya dianggap kuat dan lemah, karena dirinya yang selalu memancarkan pesona yang luar biasa dengan sifat lembutnya akan tetapi pria selalu beranggapan bahwa dengan sifat lembut dianggap lemah dan direndahkan serta dilecehkan secara mental oleh <sup>25</sup> orang-orang di sekitarnya. Oleh karena itu banyak dari wanita mengalami masalah psikologis yang signifikan seperti stres.

Menurut Hurlock (1980) masa dewasa adalah titik di mana seseorang mencapai <sup>22</sup> puncak kematangan dalam hidupnya, selama masa transisi ini, pasti akan ada konflik yang terjadi yang disebut: Konflik internal (di dalam dirinya) konflik internal termasuk perasaan malu, putus asa, Konflik eksternal termasuk pertengkaran hebat dengan orang yang dicintai,

tidak diterima di lingkungan sosialnya, atau bahkan perlakuan yang tidak baik dari teman-temannya, *self-injury* mengalami penyiksaan di masa lalu baik secara fisik, emosional, sehingga kurang mampu menghadapi banyak masalah di kemudian hari. Menurut Walsh (1998), para pelaku cenderung melakukan *self-injury* adalah meringankan emosi terlalu banyak.

#### 4. Aspek-aspek Post Traumatic Growth (PTG)

Menurut teori Tedeschi dan Calhoun menyebutkan bahwa *post traumatic growth* (PTG) terdiri dari tiga elemen yaitu: Adanya perubahan atas persepsi diri dalam individu (*Perceived Changed In self*) merupakan kekuatan dalam diri individu yang lebih besar, kepercayaan pada diri sendiri, terbuka, adanya keinginan untuk mengembangkan sesuatu hal yang baru, perubahan dalam hubungan interpersonal (*Change in interpersonal relationship*) dengan adanya rasa kedekatan yang besar pada suatu hubungan dengan orang lain, perubahan dalam filosofi hidup (*Change in philosophy of life*) rasa yang besar pada setiap harinya serta perubahan dalam hal spiritual dan religiusitas pada agama.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas, maka dapat disimpulkan aspek dari *post traumatic growth* adalah terdiri dari adanya perubahan dalam persepsi individu meliputi atas prioritas hidup dan peningkatan evaluasi diri, perubahan dalam hubungan interpersonal dengan adanya rasa kedekatan yang dimiliki lebih besar melalui interaksi sesama manusia, adanya perubahan dalam filosofi hidup atas setiap harinya serta adanya perubahan kedekatan atas hal spiritual dan religiusitas.

#### 5. Faktor - Faktor Post Traumatic Growth

<sup>4</sup> Faktor yang mempengaruhi terjadinya *Post Traumatic Growth* (PTG) menurut Tedeschi dan Calhoun mengatakan bahwa adanya perubahan diri individu sesudah kejadian traumatik atas apa yang dialaminya antara lain: *Appreciation for life* (Penghargaan Hidup), perubahan yang terjadi dalam individu merupakan suatu hal yang sangat mendasari prioritas hidup seseorang hal ini ditingkatkan atas penghargaan yang didapatkannya seperti menghargai atas hidup individu tersebut mengubah hal kecil yang tidak berarti menjadi lebih berarti dan berharga, <sup>21</sup> *relating to Others* (Hubungan dengan Orang lain), melakukan perubahan hubungan interaksi yang dekat dengan orang lain seperti keluarga, teman, kerabat.

##### a. *Personal Strength* (Kekuatan Pribadi)

Adanya peningkatan kekuatan personal atas diri individu yang <sup>60</sup> dimilikinya

##### b. *New Possibilities* (Kemungkinan Baru)

Pola ini merupakan individu yang baru menjalankan pola hidup baru dari yang sebelumnya dan berbeda

##### c. <sup>60</sup> *Spiritual Development* (Perkembangan Spiritual)

Adanya aspek spiritual tetapi individu yang tidak mendekati diri kepada Tuhan serta individu yang tidak memiliki agama maka mudah mengalami <sup>64</sup> *post traumatic growth*.

Berdasarkan uraian penjelasan di atas dapat disimpulkan faktor <sup>64</sup> *post traumatic growth* yaitu penghargaan diri atas hidup, memiliki interaksi sosial dengan orang lain, kekuatan individu, hal yang baru, perkembangan spiritual dengan cara mendekati diri kepada Tuhan.

#### B. Kerangka Konseptual

Wanita dewasa awal dalam psikologi mengakui bahwa peran biologis, sosial, dan berinteraksi dalam perkembangan individu sehingga Wanita tidak hanya dianggap kuat dan lemah, karena dirinya yang selalu memancarkan pesona yang luar biasa dengan sifat lembutnya akan tetapi pria selalu beranggapan bahwa dengan sifat lembut dianggap lemah dan direndahkan serta dilecehkan secara mental oleh orang-orang di sekitarnya. (Natasya & Susilawati 2020).

Wanita <sup>18</sup> dewasa awal tidak sepenuhnya dapat tercapai menyesuaikan dirinya jika ada trauma dalam pacaran, <sup>142</sup> efek trauma yang tertanam oleh individu <sup>18</sup> pada pasca trauma akan berkembang menjadi luapan emosi jiwa dan bahkan dapat tumbuh menjadi penyakit psikologis. Masa trauma yang berlarut-larut dialami memicu oleh perasaan takut, cemas, terisolasi, dan tertekan.

Menurut Erikson (1995) <sup>18</sup> mengatakan bahwa individu yang digolongkan dalam usia dewasa awal berada dalam hubungan hangat, dekat dan komunikatif atau tidak melibatkan kontak seksual bila gagal dalam bentuk keintiman maka individu tersebut akan mengalami apa yang disebut isolasi merasa tersisihkan dari orang lain, kesepian, menyalahkan diri karena berbeda dengan orang lain.

Perkenalan antara dua orang yang melewati tahap untuk menemukan kecocokan menuju berkeluarga yang disebut pernikahan. Proses ini masih jauh dari tujuan sebenarnya, akan tetapi orang-orang yang belum cukup umur dan tidak siap untuk memenuhi persyaratan menuju pernikahan telah dengan nyata membiasakan yang semestinya tidak mereka lakukan.

Masyarakat yang tahu adanya kekerasan yang terjadi dalam pacaran, karena sebagian besar menganggap bahwa masa pacaran adalah masa yang penuh dengan hal-hal yang indah. Ini adalah salah satu bentuk ketidaktahuan masyarakat akibat kurangnya informasi dan data dari laporan korban mengenai kekerasan dalam pacaran tersebut. (Hafizhah & Paramita, 2023)

Peristiwa trauma yang telah dialami korban kekerasan dalam pacaran memiliki efek atau konsekuensi yang penting. Seiring berjalannya waktu beberapa dari mereka mampu membuktikan bahwa, meskipun mereka telah mengalami pengalaman traumatis dalam hidup mereka masih bisa bangkit, bertahan, dan berkembang dari keadaan mereka saat ini. Pertumbuhan pasca trauma adalah perubahan positif terjadi akibat perjuangan kehidupan yang sangat menantang dalam situasi kehidupan serta krisis kehidupan yang tinggi. (Farida, Dewi, & Anastasya, 2023).

Kecemasan merupakan suatu fenomena kompleks dapat mempengaruhi faktor biologis, psikologis, serta lingkungan, masalah yang dihadapi setiap individu menimbulkan perasaan cemas. Rasa takut sering menjalar dalam diri manusia yang terjadi hampir semua orang di beberapa titik dalam hidup, apabila sudah merasakan cemas untuk mengendalikan dengan membaca buku,

mendengar musik dan <sup>1</sup> melakukan aktivitas dengan cara pergi berbelanja.

( Saragih & Pusvitasari, 2022)

<sup>62</sup> Individu yang merasakan kelekatan yang aman (*secure attachment*) akan menunjukkan berbagai sifat positif kemampuan untuk menyelesaikan masalah yang lebih baik, kemampuan sosial, <sup>22</sup> lebih kooperatif dan patuh pada orang tua. <sup>62</sup> Hubungan yang lebih baik memiliki keterampilan sosial yang baik dan hubungan yang kuat dengan orang tua tidak merasa diasingkan dan tidak banyak berkonflik dengan orang sekitar. Selain itu, <sup>62</sup> mereka cenderung memiliki kualitas persahabatan yang lebih baik saling mendukung dengan material dan emosional serta tidak merasa asing dari teman-teman. (Nurjanah & Heryadi, 2020)

Berdasarkan hasil wawancara pada 28 Desember 2023 yang telah dilakukan oleh peneliti untuk pengambilan data awal, dapat diketahui bahwa <sup>26</sup> wanita dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam pacaran merasakan dampak dari masalah kekerasan. Sehingga individu menyadari bahwa masalah yang dihadapi harus ada kesadaran diri dan keluar dari masa trauma. Dampak pada psikis individu dan apabila dibiarkan akan menjadi trauma dalam jangka panjang sehingga mempengaruhi kehidupan kedepannya dan berdampak buruk bagi lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial.

Menurut <sup>4</sup> Calhoun dan Tedeschi, (2006) menyatakan *Post traumatic growth* dapat mempengaruhi perubahan dari masalah yang dialami, <sup>29</sup> dibagi menjadi tiga domain utama, yaitu perubahan persepsi tentang kehidupan, perubahan dalam menjalani hubungan dengan orang lain, dan perubahan dalam filosofi hidup seseorang.

Dukungan sosial adalah salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi terhadap PTG yang dialami individu. Perubahan persepsi pada diri individu yang mengalami kejadian traumatis adanya dukungan dari orang-orang di sekitar membantu dalam proses perubahan positif, dukungan sosial berperan dalam PTG dan kesejahteraan individu yang mengalami traumatis, Berdasarkan hal tersebut, peneliti berasumsi bahwa salah satu yang dapat membuat kualitas hidup lebih baik adanya *post traumatic growth*.

Maka PTG sangat penting dipakai dalam kasus trauma karena akan membentuk pribadi yang positif terhadap permasalahan yang dialami dan juga dirasakan dalam setiap kasus yang dialami. Adapun berdasarkan data Catatan Tahunan (CATAHU) 2020 yang dilansir oleh Komnas Perempuan terdapat 8.234 kasus kekerasan yang dilaporkan, sebanyak 1.309 merupakan kasus kekerasan dalam pacaran (Komnas Perempuan, 2021). (Almas & Kusristanti, 2021)

Tedeschi & Calhoun (2004) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami kejadian traumatis, termasuk kekerasan, sering kali mengalami perubahan dan pertumbuhan positif yang dinamakan sebagai *post traumatic growth*. PTG merupakan kondisi dimana individu memiliki pandangan yang lebih baik setelah mengalami kejadian traumatis, ditandai dengan perubahan menjadi lebih baik pada hubungan dengan orang lain serta lebih mengapresiasi kehidupan.

Aspek PTG dimana individu yang mengalami kekerasan dalam pacaran akan banyak mengalami perubahan positif terhadap diri apabila ada kesadaran

terhadap individu untuk bangkit dalam traumatic. Menurut Tedeschi dan Calhoun menyebutkan PTG terdiri dari tiga elemen (1) adanya perubahan atas persepsi diri dalam diri individu *perceived changed in self* merupakan kekuatan dalam diri, terbuka, adanya keinginan untuk mengembangkan sesuatu hal yang baru. (2) perubahan dalam hubungan interpersonal *change in interpersonal relationship* dengan adanya rasa kedekatan yang besar pada suatu hubungan dengan orang lain. (3) perubahan dalam filosofi hidup *change in philosophy of life* rasa yang besar pada setiap harinya serta perubahan dalam hal spiritual dan religiusitas dalam agama.

Seperti hasil wawancara pada subjek E yang mengatakan bahwa adanya penyadaran diri untuk merubah persepsi diri untuk menjadi lebih baik dan mendekati kepada Allah SWT agar adanya ketenangan dalam menjalankan kehidupan setiap harinya. Penelitian dari Amalia, (2020) pada salah satu subjek dapat menyadari bahwa diri sendiri mengikhlaskan semua yang sudah terjadi dan memiliki kekuatan serta kemampuan untuk menghadapi suatu masalah sehingga munculnya PTG untuk memulihkan trauma yang sudah dialami.

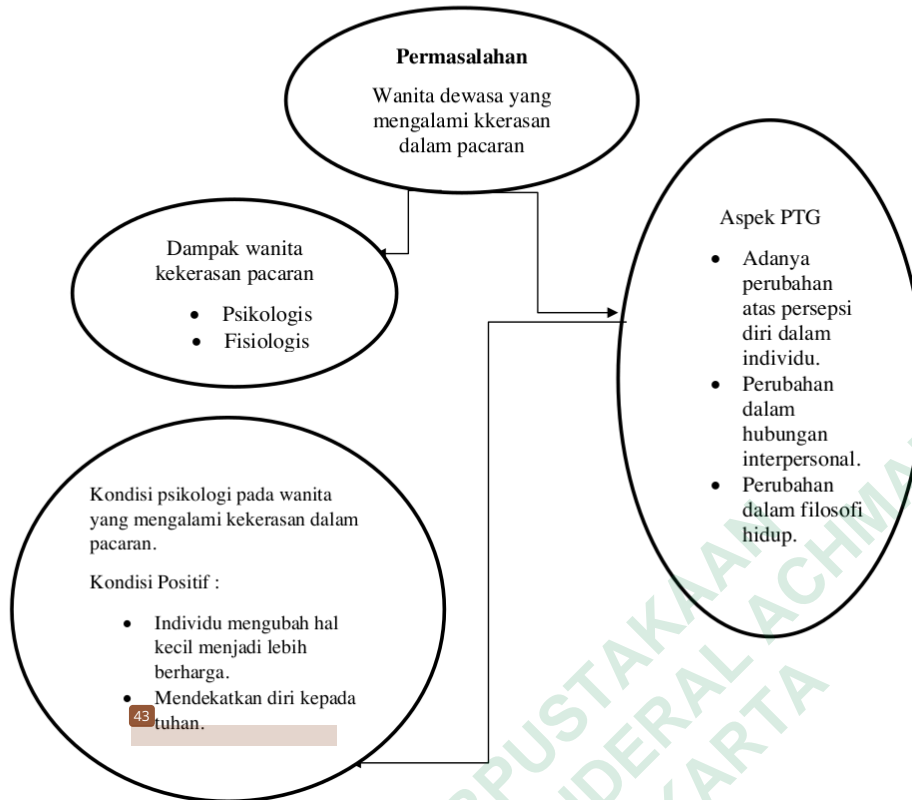
Hal tersebut bertolak belakang dari yang dikatakan Rahmasari, (2023) dimana subjek yang mengalami kekerasan menarik diri dari lingkungan dan merasa nyaman dengan dirinya sendiri, merasa malu, memiliki was-was yang tinggi dengan semua orang dan sulit percaya dengan orang baru. Dukungan yang diperoleh dari subjek seperti menjadi pendengar yang baik atas keluh kesahnya agar dapat meraih karir dan lebih memaksimalkan potensi *post traumatic growth*.

Adapun beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *post traumatic growth* PTG pada individu sesudah kejadian traumatis yang dialami<sup>9</sup> *appreciation for life* (penghargaan hidup), *relating to others* (hubungan dengan orang lain), *personal strength* (kekuatan pribadi), *new possibilities* (kemungkinan baru), *spiritual development* (perkembangan spiritual). Penghargaan diri atas hidup selalu ada dukungan dari lingkungan sosial akan tetapi masih kurang edukasi PTG sehingga harus ditangani oleh orang yang profesional yang memahami PTG sehingga perkembangan diri seseorang akan maksimal dalam psikologisnya.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti berasumsi bahwa salah satu yang dapat membuat kualitas hidup lebih baik adanya *post traumatic growth*. PTG sangat penting dipakai dalam kasus trauma karena akan membentuk pribadi yang positif terhadap permasalahan yang dialami dan juga dirasakan dalam setiap kasus yang dialami.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

Gambar 2.1 Bagan Dinamika Psikologi



Guna mempermudah pelaksanaan penelitian ini, maka peneliti menguraikan pokok masalah yang akan diteliti dalam bentuk pertanyaan penelitian yang diperoleh berdasarkan hasil kajian pustaka. Pertanyaan penelitian yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran psikologi <sup>8</sup> *post traumatic growth* pada wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran?

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Peneliti memakai pendekatan kualitatif dalam penelitian ini. Menurut Sugiyono (2022) penelitian kualitatif dapat menganalisis suatu kejadian ataupun peristiwa yang sering muncul dengan menggunakan kemampuan yang dimiliki berdasarkan dibuat memahami, mengumpulkan dan menginterpretasikan data berdasarkan informasi dan data sebelumnya dalam penelitian ini, hanya ada satu faktor utama yaitu perkembangan pasca trauma.

Tujuan dari penggunaan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis dan cara pengumpulan data wawancara adalah untuk mengetahui bagaimana penelitian ini menggunakan observasi partisipasi pasif. Berdasarkan observasi ini, peneliti melihat langsung aktivitas yang dilakukan subjek tetapi tidak terlibat dalam aktivitas tersebut (Moleong, 2018). Untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat, observasi dilakukan. Observasi mencakup lokasi, atau ruang, pelaku, objek, kegiatan, perbuatan, atau peristiwa

#### **B. Lokasi Penelitian**

Peneliti memilih subjek wanita dewasa di Daerah Kota Istimewa Yogyakarta yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Dalam penelitian ini ada 5 subjek tersebut berusia antara 18 dan 25 tahun, Tahap perkembangan dewasa awal ditandai dengan intimacy.

### C. Informasi Penelitian

*Post Traumatic Growth* merupakan sebuah bentuk perkembangan diri individu baik emosi atau perasaan, yang menyebabkan sikap, sifat moral yang baik sehingga membuat kebiasaan yang baik. Adanya reaksi individu yang menjadi dorongan atau motivasi seseorang untuk memaksimalkan diri yang lebih baik dan tidak terpaku atas kejadian di masa lalu. Penelitian ini dilakukan di Kota Yogyakarta dan menggunakan sesuai wawancara dengan pedoman umum yang berarti peneliti hanya memberikan informasi penting terkait dengan aspek perkembangan setelah trauma, Tedeschi dan Calhoun membahas perubahan pandangan diri individu, berubah dalam ikatan deskripsikan serta perubahan dalam filosofi hidup.

### D. Sumber Data

Metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis digunakan dalam studi serta data tentang subjek dikumpulkan melalui observasi dan wawancara.

#### 1. Wawancara

Menurut Sugiyono (2017) tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi masalah lebih jelas masalah secara lebih terbuka melalui penggunaan metode kualitatif yang menggunakan pendekatan fenomenologi. Dalam mencapai tujuan ini, peneliti mengumpulkan data dengan menggunakan metode wawancara. Selama wawancara, peneliti harus mendengarkan dengan teliti dan mencatat semua yang dikatakan informan.

## 2. Observasi

Penelitian ini menggunakan observasi partisipan pasif, menurut<sup>4</sup> Sugiyono (2019) observasi merupakan teknik pengumpulan data yang mempunyai ciri yang spesifik.<sup>44</sup> Observasi dilakukan untuk mendapat informasi yang lebih akurat, baik berupa tempat, ruang, pelaku, objek, kegiatan, perbuatan atau peristiwa.

<sup>7</sup> Pengertian observasi merupakan teknik pengumpulan data, dimana peneliti melakukan pengamatan secara langsung ke objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan. Jadi, laporan observasi ialah suatu laporan yang ditulis melalui menganalisis dan mengadakan pencatatan secara sistematis dengan melihat atau mengamati secara langsung.

Melalui observasi, kita dapat membuktikan persepsi yang kita buat berdasarkan fakta yang ada. Penelitian laporan observasi diawali dengan melakukan pengamatan, hal ini agar hasil tulisan semakin terpercaya. Pihak pelapor hendaknya menyampaikan hal-hal yang esensial, didukung oleh Keraf bahwa fakta-fakta yang disajikan pelapor harus menimbulkan kepercayaan. Paling utama bila laporan itu dimaksudkan untuk mengambil suatu tindakan tertentu. Dari informasi atau fakta tersebut perlu didukung dengan berbagai sumber, salah satunya dengan melakukan pengamatan.

Basatra (2016:04)

<sup>108</sup> Peneliti menggunakan metode observasi, untuk memperoleh data lengkap mengenai kondisi umum, Berdasarkan jenisnya, observasi dibagi menjadi dua, yaitu sebagai berikut: a) Observasi langsung, yaitu observasi

yang dilakukan dimana observer berada bersama obyek yang diselidiki. b) Observasi tidak langsung, yaitu observasi atau pengamatan yang dilakukan tidak pada saat berlangsungnya suatu peristiwa yang akan diteliti.

Moleong (2018) menurut penelitian<sup>24</sup> kualitatif bertujuan untuk mengerti masalah yang dialami subjek penelitian secara keseluruhan. Untuk mencapai tujuan ini, berbagai teknik alam digunakan untuk menjelaskan bahasa dalam konteks alamnya.

Metode penelitian kualitatif dipilih karena menurut dengan tujuan penelitian, yaitu<sup>45</sup> mendapatkan pemahaman tentang fenomena yang dialami subjek penelitian.<sup>122</sup> Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Yusanto pada tahun 2019 menunjukkan bahwa penelitian kualitatif mempunyai berbagai kalangan yang berbeda, yang meyakinkan para peneliti untuk memilih salah satu dari pendekatan ini untuk menyesuaikan subjek penelitian mereka.

#### E. Metode Pengumpulan Data<sup>20</sup>

Menurut Sugiyono (2019), penelitian kualitatif melakukan analisis data selama periode waktu tertentu sebelum dan sesudah pengumpulan data. Peneliti sudah menganalisis jawaban responden selama wawancara. Namun, jika jawaban yang diberikan tidak memenuhi harapan, peneliti akan melanjutkan pertanyaan sampai mereka mendapatkan informasi yang lebih tepat. Analisis Data Model adalah prosedur yang<sup>102</sup> digunakan untuk menganalisis data, yang mencakup pengumpulan data, pengurangan data, penyajian data, dan pengambilan kesimpulan (Sugiyono, 2019).

### 1. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif menggunakan observasi, wawancara, dan atau triangulasi sumber. Semua yang dilihat dan didengar dicatat pada awal penjelajahan gabungan terhadap kondisi sosial target yang diteliti. Oleh karena itu, peneliti akan mendapatkan jumlah data yang sangat besar dan sangat bervariasi. (Sugiyono, 2019).

### 2. Reduksi Data

Diperlukan catatan yang teliti karena banyaknya data yang diperoleh dari lapangan (Sugiyono 2019). merangkai data berarti merangkum, memilah, dan memilih elemen penting, memfokuskan pada elemen yang penting, dan mencari tema dan polanya. Dengan demikian, data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data tambahan dan pencarian data saat diperlukan. (Sugiyono, 2019).

### 3. Penyajian Data

Dalam penelitian kualitatif, Data dapat direpresentasikan dalam bentuk uraian singkat, grafik, hubungan antar kategori, dan lainnya. Teks terstruktur adalah metode penyajian data yang paling umum dalam penelitian kualitatif dengan memberikan data, akan lebih mudah untuk memahami apa yang terjadi dan merencanakan tindakan berikutnya hanya apa yang dipahami. (Sugiyono, 2019).

#### 4. Kesimpulan dan Verifikasi Data

Menurut Sugiyono (2019), Kesimpulan awal hanya sementara dan akan berubah jika tidak ditemukan bukti yang kuat pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun, jika kesimpulan yang dibuat pada tahap awal didukung oleh bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali kelapangan untuk mengumpulkan data, maka kesimpulan tersebut dapat dianggap kredibel. Oleh karena itu, hasil penelitian kualitatif adalah temuan baru. (Sugiono, 2019).

#### F. Proses dan Panduan Wawancara

Peneliti menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi data dalam penelitian ini. Sugiyono (2019) menjelaskan triangulasi sumber sebagai pemeriksaan sumber yang diperoleh dari berbagai partisipan, bukan hanya subjek utama, dengan tujuan untuk memperkuat dan mengurangi bias dengan mengambil sumber dari beberapa partisipan berada di lingkungan subjek. Hanya mencapai tujuan ini, peneliti menggunakan triangulasi sumber untuk mendapatkan data dengan menggunakan lebih banyak

Menurut Sugiyono (2019) triangulasi data merupakan teknik pengumpulan data yang menggabungkan berbagai data dan sumber yang telah ada, dimana data tersebut didapat dari hasil wawancara dan observasi. Oleh karena itu dikemukakan oleh Poerwandari (2013) bahwa hal penting dalam kredibilitas penelitian adalah triangulasi.

Menurut Moleong (2018) Teknik triangulasi digunakan untuk memeriksa keabsahan data untuk keperluan pengujian atau sebagai

perbandingan dengan data lain. Jika dua atau lebih sumber memberikan informasi yang sama, data akan lebih dipercaya. Sugiyono (2019) menyatakan <sup>98</sup> bahwa triangulasi dalam pengujian kredibilitas berarti periksa data dari berbagai sumber dengan berbagai cara serta pada waktu yang berbeda.

#### **G. Prosedur Analisis Data dan Interpretasi**

Menurut Sugiyono (2022), rancangan penelitian adalah proses mengamati dan menginterpretasikan peristiwa baru untuk menghasilkan ide atau asumsi baru tentang masalah penelitian. Peneliti melakukan penelitian kualitatif untuk mengetahui bagaimana wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran mengalami perkembangan pasca traumatik. Penelitian kualitatif jenis penelitian yang bertujuan untuk paham suatu manusia atau sosial dengan menghasilkan pemahaman yang mendalam dan rumit, melaporkan perspektif rinci dari subjek informan, dan melakukan penelitian dalam lingkungan alami. (Walidin, Saifullah dan Tabrani, 2015).

Sugiyono (2019) menggambarkan pendekatan fenomenologi sebagai penggunaan atau pemahaman fenomena dalam berbagai konteks yang dialami dan dirasakan individu. Metode ini berpusat pada pengalaman individu dan hubungannya dengan fenomena yang sangat penting bagi subjek penelitian. (Sugiyono, 2019).

Langka pertama dalam penelitian adalah menemukan masalah umum di wilayah penelitian. Ini dilakukan untuk memastikan bahwa beberapa penelitian tetap memenuhi tujuan. Dilanjutkan dengan penjelasan latar belakang masalah,

yang bertujuan untuk memberikan introspeksi dan penjelasan tentang sejarah masalah dan masalah di bidang tersebut.

Setelah itu, pastikan variabel mana yang akan digunakan. Kemudian, instrumen kunci harus dipilih. Selanjutnya, keterampilan peneliti menjadi sangat penting. Peneliti adalah bagian penting dari proses penelitian. Langkah berikutnya adalah menentukan teknik sampling yang digunakan dalam penelitian dan mengumpulkan informasi dari lapangan

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi. Dalam penelitian ini, pedoman wawancara dan observasi didasarkan pada aspek perkembangan *post traumatic*, yang diturunkan menjadi indikator untuk digunakan sebagai item pertanyaan. Penelitian ini menggunakan teknik analisis melihat situasi yang dikembangkan oleh Miles dan Huberman (Sugiyono, 2019), yang melibatkan pengurangan data, penyajian data, penarikan kesimpulan. Untuk menguji kredibilitas penelitian, teknik triangulasi sumber dan pengawasan anggota digunakan.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL  
YOGYAKARTA  
ACHMAD YANI

## PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Pelaksanaan Penelitian

Sebagai tahap awal peneliti mencari informasi terkait dengan subjek yang akan diambil di wilayah yang akan dijadikan tempat penelitian. Penelitian ini dilakukan di Daerah Istimewa Yogyakarta, dimana data dari Catatan Tahunan (CATAHU) 2020 yang dilansir oleh Komnas Perempuan terdapat 8.234 kasus kekerasan yang dilaporkan, sebanyak 1.309 merupakan kasus kekerasan dalam pacaran (Komnas Perempuan, 2021) yang dimana peneliti acuan agar meneliti korban yang mengalami kekerasan dalam pacaran.

Berdasarkan banyaknya jumlah kekerasan dalam catatan tahunan yang telah dilaporkan, peneliti meneliti kasus wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran yang berlokasi di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan berusia 18-25 tahun yang berjumlah 5 subjek wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Penelitian ini dilakukan pengambilan data oleh peneliti yang dimulai dari tanggal 15 Juni 2024 hingga 30 Juni 2024 yang dilakukan secara langsung menggunakan teknik wawancara dan observasi yang mengacu pada aspek PTG Calhoun dan Tedeschi, (2006)

## 2. Pengambilan Data Penelitian

Pelaksanaan pengambilan data diawali dengan mengkonfirmasi kesiapan subjek melalui WA untuk waktu wawancara, kemudian peneliti<sup>2</sup> mendatangi tempat tinggal subjek untuk memberikan *informed consent* yang digunakan sebagai pernyataan persetujuan bahwa subjek bersedia melakukan wawancara. Pengambilan data dilakukan kepada 5 subjek namun pada waktu yang berbeda-beda.

<sup>2</sup> Sebelum melakukan pengambilan data, peneliti terlebih dahulu melakukan *building rapport* dengan subjek untuk menciptakan suasana yang lebih dekat sehingga peneliti akan memperoleh data yang benar-benar menggambarkan mengenai kondisi subjek. Pada saat sebelum memulai wawancara peneliti meminta izin terlebih dahulu menggunakan alat perekam video yang berupa handphone. Selama berinteraksi dengan subjek, peneliti juga melakukan berupa observasi yang digunakan sebagai data wawancara.

Penelitian ini menggunakan kredibilitas data berupa triangulasi. Triangulasi pada penelitian ini menggunakan triangulasi sumber. Triangulasi sumber menggunakan partisipan utama dan *significant other* sebagai data yang memperkuat dengan pengambilan data dengan berbagai cara, dimana pengumpulan data pada subjek menggunakan metode wawancara, observasi. Dibawah ini data subjek waktu pelaksanaan.

### 3. Pengujian Keabsahan Data

Pada penelitian terdapat beberapa pengujian kredibilitas yang digunakan yaitu triangulasi sumber, triangulasi sumber merupakan salah satu cara yang dilakukan dengan mengambil informasi berbagai sumber, dimana sumber berasal dari subjek utama dan subjek pendukung significant other dalam menguji kredibilitas (Sugiyono, 2019).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan beberapa sumber untuk memperoleh data dengan menggunakan triangulasi sumber. Data yang diperoleh didapatkan dari beberapa sumber, data yang diperoleh didapatkan dari beberapa teknik wawancara, observasi. Berdasarkan tiga teknik pengujian kredibilitas data tersebut peneliti mendapatkan data yang stabil dan berkesinambungan antara data wawancara, observasi.

Member check merupakan proses pengecekan data yang diperoleh untuk mengetahui kekesuaian data yang diberikan oleh pemberi data dengan cara menyerahkan data untuk di cek kesesuaiannya (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini membercheck dilakukan setelah pengambilan data selesai dan diolah. Berdasarkan member check yang telah dilakukan didapati hasil bahwa data yang telah diolah memiliki kesesuaian dan disepakati oleh pemberi data.

### 4. Temuan Hasil Penelitian

Penelitian ini mengkaji fenomena post-traumatic growth (PTG) pada wanita dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam pacaran, menggunakan metode wawancara dan observasi untuk mengumpulkan

data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun pengalaman kekerasan dalam pacaran memiliki dampak traumatis yang signifikan, banyak partisipan melaporkan adanya pertumbuhan pribadi yang positif setelah mengalami trauma tersebut.

Wawancara ini dilakukan dengan lima subjek untuk memahami pengalaman dan pertumbuhan pascatrauma (*Post Traumatic Growth*) yang dialami oleh wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran.

Berikut adalah aspek-aspek yang diukur dalam wawancara:

Faktor-Faktor dan gambaran "*Post Traumatic Growth* pada wanita dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam pacarana

### Subjek 1

#### 1. Persepsi Hidup

Subjek dengan inisial TO mengalami dampak emosional yang mendalam akibat kekerasan dalam pacaran. Ia merasa trauma dan kesulitan untuk mempercayai orang lain setelah kejadian tersebut. Meskipun TO berusaha untuk sembuh dan melanjutkan hidup, ada saat-saat ketika perasaan tidak berdaya dan rasa sakit dari masa lalu kembali menghantuinya. TO terus berjuang melawan perasaan-perasaan ini, namun proses pemulihannya berjalan lambat, karena rasa takut dan ketidakpastian kerap kali menghambat langkahnya menuju pemulihan penuh.

*"Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, saya merasa seperti seorang korban yang masih berjuang untuk pulih. Rasa sakit dan trauma yang saya alami terus membayangi, dan*

*kadang-kadang sulit untuk percaya pada orang lain. Meskipun saya berusaha untuk bangkit, ada saat-saat ketika saya merasa terjebak dalam perasaan tidak berdaya."* (W, S1, P1, I1 20-29)

Subjek merasakan dampak positif dari label yang diberikan kepadanya sebagai "orang yang berhasil melewati masa sulit." Label ini tampaknya mengubah pandangannya terhadap hidup dan masa depan secara signifikan. Subjek <sup>48</sup> merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan baru, karena keyakinan tersebut didorong oleh pengakuan akan kekuatannya dalam menghadapi kesulitan sebelumnya. Dalam konteks pacaran, di mana subjek sering berhadapan dengan berbagai masalah, label ini memberikan dorongan mental yang kuat, membuatnya merasa mampu mengatasi segala permasalahan yang datang di masa depan (O, S1, P1, I1 20-29).

Berdasarkan hasil observasi pertama subjek tampak sangat emosional saat berbicara tentang trauma yang dialaminya. Dengan ekspresi wajah yang sedih, mata berkaca-kaca, dan kepala menunduk, subjek menunjukkan betapa dalam luka emosional yang ia rasakan. Nada suaranya yang pelan dan bergetar semakin memperlihatkan kerentanannya, seolah-olah setiap kata yang diucapkan membawa beban emosional yang besar. Selain itu, gerakan tangannya yang terus meremas erat mengekspresikan ketidaknyamanan dan keputusasaan yang dirasakannya. Perilaku ini mencerminkan rasa tidak berdaya dan ketidakmampuan untuk sepenuhnya

melepaskan diri dari pengalaman traumatis yang masih membayangi hidupnya. (O, S1, P1, I1, 20-29)

*“Tentu saja, label itu sangat mempengaruhi pandangan saya tentang hidup dan masa depan. Ketika saya dianggap sebagai "orang yang berhasil melewati masa sulit," saya <sup>48</sup>merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan baru. Di Pacaran, di mana kami sering menghadapi berbagai kesulitan, label tersebut memberi saya keyakinan bahwa saya mampu mengatasi masalah”.* (W, S1, P2, I1, 35-46)

Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, subjek mengalami perubahan signifikan dalam pandangan terhadap dirinya sendiri. Perasaan tentang kemampuan diri menjadi lebih kompleks, dengan campuran antara luka dari trauma dan kekuatan baru yang ditemukan. Di satu sisi, pengalaman tersebut memberikan subjek perspektif baru tentang ketahanan dan keberanian, yang menumbuhkan kesadaran bahwa ia mampu menghadapi situasi sulit dan tetap bertahan. Proses pemulihan ini juga mengajarkan subjek untuk lebih menghargai dirinya sendiri dan lebih memahami keinginan serta batasan dalam hidup. Meskipun trauma masih membekas, subjek menemukan makna dan kekuatan dari perjalanan penyembuhannya (O, S1, P2, I1 35-46).

Berdasarkan hasil observasi subjek memperlihatkan dua emosi yang kontras ketika berbicara tentang pengalaman hidupnya. Pada awalnya, subjek menunjukkan ekspresi sedih dan keraguan saat mengingat

pengalaman traumatis yang dialami. Namun, ketika pembicaraan beralih pada label "orang yang berhasil melewati masa sulit," ekspresinya berubah menjadi lebih bersemangat dan penuh keyakinan. Subjek tampak lebih percaya diri dan optimis, seolah label tersebut menjadi sumber kekuatan mental yang membantunya menghadapi tantangan hidup. Transformasi emosional ini mencerminkan bagaimana pandangan subjek terhadap dirinya sendiri dapat berubah, tergantung pada cara ia memaknai pengalaman dan identitasnya. (O, S1, P2, I1, 35-46)

*“Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, perasaan saya tentang kemampuan diri menjadi sangat kompleks. Di satu sisi, saya merasa lebih kuat karena pengalaman tersebut memberi saya perspektif baru tentang ketahanan dan keberanian. Saya menyadari bahwa saya mampu menghadapi situasi sulit dan menemukan cara untuk bangkit. Proses pemulihan ini mengajarkan saya untuk lebih menghargai diri sendiri dan mengetahui apa yang saya inginkan dalam hidup”.* (W, S1, P3, I1, 54-67)

Berdasarkan hasil observasi subjek menunjukkan rasa percaya diri yang kuat melalui berbagai ekspresi non-verbal. Wajahnya tampak optimis, dengan postur tubuh yang terbuka dan kontak mata yang baik, memperlihatkan kesiapan untuk berbagi pengalamannya. Nada suaranya tegas, mencerminkan keyakinan dalam kata-katanya, sementara gerakan tangan yang ekspresif menegaskan poin-poin yang dibicarakannya. Semua tanda ini memperlihatkan bahwa subjek telah menemukan kekuatan dari

proses pemulihannya, dan kini merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup (O, S1, P3, 54-67).

b. Memiliki kesadaran diri bahwa korban bisa bangkit dari rasa trauma dan memiliki kekuatan untuk bangkit

Subjek menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menghadapi masalah setelah mengalami kekerasan dalam pacaran. Pengalaman tersebut tampaknya telah memberinya keberanian dan kekuatan baru, terutama dalam situasi yang sebelumnya dihindari. Di kampus, misalnya, subjek yang dulu cenderung menghindari konflik

kini lebih berani menyuarakan pendapatnya ketika menghadapi masalah dalam kelompok. Salah satu contohnya adalah saat proyek kelompok tidak berjalan lancar, subjek mengambil inisiatif untuk mengajak semua anggota berkumpul dan berdiskusi. Tindakan ini membuat subjek merasa lebih percaya diri dan kuat dalam menghadapi tantangan yang ada. (O, S1, P1, I2, 73-85)

*“Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, saya merasa lebih bisa mengatasi masalah. Misalnya, di kampus, saya dulu suka menghindari konflik dengan teman. Sekarang, ketika ada masalah dalam kelompok, saya lebih berani ngomong. Contohnya, waktu itu ada proyek yang nggak berjalan lancar, dan saya yang minta semua orang kumpul buat diskusi. Itu bikin saya merasa lebih percaya diri dan lebih kuat dalam menghadapi tantangan”.* (W, S1, P1, I2 73-85)

Berdasarkan hasil observasi subjek menunjukkan peningkatan rasa percaya diri yang jelas setelah mengalami proses pemulihan dari trauma. Ekspresi wajahnya yang cerah dengan senyuman, postur tubuh yang tegak, dan kontak mata yang baik mencerminkan keyakinan baru yang dimilikinya. Selain itu, subjek menggunakan nada suara yang tegas dan gerakan tangan yang ekspresif saat berbicara, menunjukkan bahwa ia merasa nyaman dan mampu menyampaikan pendapatnya dengan jelas. Semua tanda ini menunjukkan bahwa subjek mulai bangkit dari trauma yang dialaminya, merasakan kekuatan dan <sup>25</sup>kepercayaan diri yang lebih besar dalam menghadapi tantangan hidupnya. (O, S1, P1, I2 73- 85).

Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, subjek mengalami transformasi signifikan dalam pandangan terhadap dirinya sendiri. Sebelumnya, subjek merasa tergantung pada pasangan dan kurang percaya diri, tetapi kini ia telah mengembangkan sikap yang lebih mandiri. Rasa percaya diri yang baru ini terlihat jelas dalam kemampuannya untuk berbicara dan mengungkapkan pendapat, terutama ketika menghadapi masalah dengan teman-teman atau dalam organisasi. (O, S1, P1, I2 73- 85).

Dengan berani menyuarakan pendapatnya, subjek merasakan peningkatan kekuatan dan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup. Perubahan ini mencerminkan pertumbuhan pribadi yang positif, di mana subjek kini mampu mengatasi rintangan dengan keyakinan yang

lebih besar dan merasa lebih siap untuk menghadapi situasi sulit di masa depan (O, S1, P1, I2 73- 85).

*'Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, saya merasa ada banyak perubahan dalam cara saya melihat diri sendiri. Dulu, saya sering merasa tergantung pada pasangan dan kurang percaya diri. Sekarang, saya lebih mandiri dan yakin sama kemampuan diri saya. Misalnya, ketika ada masalah dengan teman-teman atau di organisasi, saya berani untuk ngomong dan mengungkapkan pendapat saya. Itu bikin saya merasa lebih kuat dan bisa menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik'* (W,S1, P2, I2 91-104)

Berdasarkan hasil observasi kelima subjek menunjukkan perubahan positif yang signifikan dalam cara melihat dirinya sendiri, yang tercermin melalui ekspresi wajah yang percaya diri, postur tubuh yang terbuka, dan kontak mata yang baik. Tanda-tanda ini mencerminkan keyakinan baru yang telah diperolehnya setelah melalui proses pemulihan dari trauma. Meskipun demikian, subjek tetap terus berjuang dalam menghadapi tantangan yang ada (O, S1, P2, I2 91-104).

Meskipun telah mengalami kemajuan, perjalanan menuju pemulihan sepenuhnya mungkin masih memerlukan usaha dan ketekunan. Subjek memahami bahwa meskipun ada perubahan positif, perjuangan untuk mempertahankan kepercayaan diri dan kemandirian tetap menjadi bagian dari proses hidupnya. (O, S1, P2, I2 91-104).

c. Meningkatnya kesadaran dalam hidup dan perubahan positif dalam diri serta mendorong perubahan positif dalam hubungan

Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, subjek mengalami peningkatan kesadaran akan kerentanan dan kekuatan dalam dirinya. Transformasi ini membuatnya merasa lebih kuat dalam menghadapi berbagai masalah, termasuk konflik dengan teman. Kini, subjek mampu berdiskusi dan menyatakan pendapatnya tanpa rasa takut, mencerminkan peningkatan kepercayaan diri. Perasaan positif ini juga berdampak pada kehidupan sehari-hari, di mana subjek menjadi lebih berani untuk mengatakan "tidak" ketika dihadapkan pada situasi yang tidak nyaman dan lebih memilih untuk berada di lingkungan yang mendukung. (O, SI, P1, I3, 111-126)

Selain itu, subjek juga mulai menghargai dirinya sendiri lebih tinggi, bertekad untuk tidak terjebak dalam hubungan yang merugikan di masa depan. Perubahan ini menunjukkan proses pemulihan yang signifikan, di mana subjek semakin mampu mengatur batasan dan menciptakan hidup yang lebih sehat dan positif.

*“Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, saya jadi lebih sadar akan kerentanan dan kekuatan diri saya. Saya merasa lebih kuat dalam menghadapi masalah, seperti ketika ada konflik dengan teman, saya bisa berdiskusi dan menyatakan pendapat tanpa takut. Perasaan ini mempengaruhi hidup saya sehari-hari, misalnya, saya lebih berani mengatakan "tidak" jika ada yang*

*tidak nyaman dan lebih memilih lingkungan yang positif. Saya juga lebih menghargai diri sendiri dan tidak mau lagi terjebak dalam hubungan yang merugikan” (W,S1, P1, 111-126).*

## 2. Hubungan Interpersonal

Ketika subjek membantu orang lain yang sedang mengalami kesulitan, ia merasakan campur aduk emosi, tetapi cenderung menuju perasaan positif. Subjek merasakan kekuatan dari tindakan tersebut, seolah-olah dapat memberikan sesuatu yang berarti bagi mereka yang membutuhkan. Pengalaman ini tidak hanya memberikan rasa kepuasan, tetapi juga menjadi bagian dari proses pemulihan dirinya sendiri. (O, S1, P1, A2, 172-181)

Dengan membantu orang lain, subjek merasa berguna dan mendapatkan pelajaran berharga dari pengalaman masa lalunya. Hal ini menunjukkan bahwa melalui kebaikan dan dukungan terhadap orang lain, subjek tidak hanya berkontribusi pada kesejahteraan orang lain, tetapi juga memperkuat langkahnya menuju pemulihan dan menemukan makna dalam perjalanan hidupnya. (O, S1, P1, A2, 172-181)

*“Waktu bantu orang lain yang lagi susah, rasanya campur aduk sih, tapi lebih ke arah positif. Saya ngerasa ada rasa kekuatan, kayak saya bisa kasih sesuatu yang berarti buat mereka. Kadang juga rasanya seperti bagian dari proses pemulihan saya sendiri, karena bisa ngerasa*

*berguna dan belajar dari pengalaman yang pernah saya alami". (W, S1, P1, 172-181).*

Subjek menunjukkan sifat empatik dan aktif saat membantu orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Ia melakukannya dengan cara mendengarkan keluh kesah mereka dengan penuh perhatian, memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan. Tindakan mendengarkan ini tidak hanya membantu orang lain merasa didengar dan dihargai, tetapi juga memungkinkan subjek untuk terhubung secara mendalam dengan pengalaman orang lain. (O, S1, P1, I2, 172-181)

Dengan berperan sebagai pendengar yang baik, subjek berkontribusi pada proses pemulihan orang lain, sambil sekaligus memperkuat proses pemulihannya sendiri. Keterlibatannya yang aktif dalam mendukung orang lain mencerminkan empati yang mendalam, serta menunjukkan bahwa subjek tidak hanya peduli terhadap kesejahteraan orang lain, tetapi juga berusaha untuk menjadi bagian dari perjalanan penyembuhan mereka. (O, S1, P1, I2, 172-181)

Setelah mengalami trauma dalam hubungan, subjek mengalami perubahan signifikan dalam prioritas hidupnya. Fokus utama sekarang adalah pada diri sendiri dan kesejahteraan mental, yang menunjukkan bahwa subjek telah belajar untuk menghargai pentingnya kesehatan emosional. Sebelumnya, subjek cenderung lebih memikirkan cara untuk menyenangkan orang lain, tetapi kini ia menyadari bahwa kebahagiaan dan kesehatan pribadi juga sangat penting. (O, S1, P1, I2, 172-181)

Dengan mengalihkan perhatian kepada diri sendiri, subjek menjadi lebih peka terhadap hal-hal yang memberikan kebahagiaan dan kesejahteraan. Selain itu, subjek kini lebih selektif dalam memilih hubungan sosial, hanya ingin dikelilingi oleh orang-orang yang memberikan energi positif dan dukungan. Perubahan ini mencerminkan proses pemulihan yang sehat, di mana subjek berusaha untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memfasilitasi pertumbuhan pribadi, serta meninggalkan pola hubungan yang merugikan (O, S1, P1, I2 172-181)

*“Setelah ngalamin trauma dalam hubungan, prioritas hidup saya berubah banget. Sekarang, saya lebih fokus ke diri sendiri dan kesejahteraan mental. Dulu mungkin lebih mikirin gimana nyenengin orang lain, tapi sekarang saya lebih peduli sama apa yang bikin saya bahagia dan sehat. Saya juga lebih pilih-pilih dalam hubungan, cuma mau dikelilingi orang yang benar-benar ngasih energi positif dan dukungan”. (W, S1, P2, I2 186-198).*

Subjek telah mengubah prioritas hidupnya dengan memilih untuk dikelilingi oleh orang-orang yang memberikan energi positif, suatu langkah yang mencerminkan pertumbuhan dan pemulihan setelah mengalami trauma. Perubahan ini menunjukkan kesadaran akan pentingnya lingkungan sosial yang mendukung bagi kesejahteraan mental dan emosional. Dengan bergaul dengan individu yang memberikan dukungan, motivasi, dan kebahagiaan, subjek dapat menciptakan suasana yang lebih sehat yang berkontribusi pada pemulihannya. (O, S1, P2, I2, 186-198)

Mengelilingi diri dengan orang-orang yang positif memungkinkan subjek untuk merasa lebih dihargai dan diterima, yang pada gilirannya meningkatkan rasa percaya diri dan kebahagiaan. Selain itu, interaksi dengan orang-orang yang membawa pengaruh baik membantu subjek untuk lebih fokus pada hal-hal yang bermanfaat dan membangun, serta mengurangi paparan terhadap toxic relationship yang dapat mengganggu proses penyembuhan. Dengan cara ini, subjek berkomitmen untuk menciptakan kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan, di mana ia dapat berkembang secara pribadi dan emosional. (O, S1, P2, I2, 186-198)

Setelah mengalami pengalaman traumatis, subjek menunjukkan perubahan yang mendalam dalam cara pandangnya terhadap nilai dan tujuan hidup. Ia kini lebih banyak merenungkan aspek-aspek penting yang benar-benar berarti bagi dirinya, seperti kesehatan mental, kebahagiaan, dan hubungan yang sehat. Sebelumnya, subjek cenderung lebih memperhatikan harapan orang lain, tetapi setelah trauma, ia merasa lebih berani untuk mengikuti keinginan dan kebutuhannya sendiri. Dengan demikian, tujuan hidup subjek beralih menjadi lebih terfokus pada pengembangan diri dan pencarian kebahagiaan yang tulus. (O, S1, P2, I2, 186-198)

Perubahan ini menunjukkan bahwa subjek telah belajar untuk menghargai dirinya sendiri dan berkomitmen untuk menciptakan hidup yang lebih bermakna. Fokus pada kesehatan mental dan hubungan yang sehat mencerminkan kesadaran subjek akan pentingnya lingkungan yang mendukung dalam proses pemulihan. Dengan berusaha membangun diri

sendiri dan mencari kebahagiaan sejati, subjek tidak hanya berupaya mengatasi trauma, tetapi juga menciptakan dasar yang kuat untuk masa depannya yang lebih positif dan memuaskan (O, S1, P2, I2 186-198).

*“Iya, setelah pengalaman traumatis itu, saya jadi lebih banyak mikir ulang soal nilai dan tujuan hidup saya. Sekarang, saya lebih fokus ke hal-hal yang benar-benar penting buat saya, kayak kesehatan mental, kebahagiaan, dan hubungan yang sehat. Dulu, mungkin lebih peduli sama apa yang diharapkan orang lain, tapi sekarang saya lebih berani buat ngikutin apa yang saya mau dan butuh. Jadi, tujuan hidup saya sekarang lebih ke arah ngebangun diri sendiri dan nyari kebahagiaan yang tulus” (W, S1, P3, I2, 204-218)*

Subjek menunjukkan interaksi yang positif dengan orang-orang di sekitarnya, yang terlihat dari ekspresi wajahnya yang ceria dan terbuka saat berbicara dengan teman-teman yang memberikan energi baik. Keberadaan lingkungan sosial yang hangat dan saling mendukung sangat berkontribusi terhadap suasana hati subjek. Ekspresi ceria tersebut mencerminkan rasa nyaman dan bahagia, yang mengindikasikan bahwa subjek merasa diterima dan dihargai dalam interaksi sosialnya. (O, S1, P3, I2 204-218).

Sikap terbuka ini juga menunjukkan kepercayaan diri yang meningkat, hasil dari dukungan emosional yang diterimanya dari orang-orang terdekat. Dengan berinteraksi dengan individu-individu yang positif, subjek dapat mengembangkan hubungan yang saling menguntungkan, di mana pertukaran dukungan dan motivasi menjadi hal yang rutin.

Lingkungan sosial yang mendukung ini memberikan kontribusi signifikan terhadap proses pemulihan subjek, memungkinkan dia untuk merasa lebih berdaya dan lebih siap menghadapi tantangan hidup. Dengan cara ini, subjek tidak hanya memperkuat hubungan sosialnya, tetapi juga berinvestasi dalam kesehatan mental dan emosional yang lebih baik. (O, S1, P3, I2 204-218).

Setelah mengalami kejadian traumatis, subjek merasakan perubahan signifikan dalam prioritas hidupnya. Ia kini lebih fokus pada menjaga kesehatan mental dan memilih untuk melakukan hal-hal yang membuatnya bahagia. Perubahan ini berdampak positif pada hubungan sosialnya, di mana subjek menjadi lebih selektif dalam memilih orang-orang di sekitarnya, hanya bergaul dengan individu yang benar-benar mendukung dan memberikan energi positif (O, S1, P3, I2 204-218).

Dalam kehidupan sehari-hari, subjek lebih banyak meluangkan waktu untuk diri sendiri, seperti menjalani hobi atau aktivitas yang dapat membantu mengurangi stres dan memberikan rasa rileks. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional subjek, tetapi juga menciptakan keseimbangan dalam hidupnya. (O, S1, P3, I2 204-218).

Dengan demikian, subjek tidak hanya berusaha untuk pulih dari trauma, tetapi juga membangun hidup yang lebih sehat dan memuaskan, di mana kesehatan mental dan kebahagiaan menjadi prioritas utama. Perubahan ini mencerminkan kesadaran subjek akan pentingnya merawat

diri dan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi pertumbuhan pribadi. (O, S1, P3, I2 204-218).

*“Saya ngerasa banget kalau prioritas hidup saya berubah setelah kejadian itu. Sekarang, saya lebih fokus buat jaga kesehatan mental dan lebih milih buat ngelakuin hal-hal yang bikin saya bahagia. Ini berpengaruh ke hubungan juga, karena saya jadi lebih hati-hati dan cuma mau dikelilingi sama orang-orang yang benar-benar supportif. Dalam kehidupan sehari-hari, saya lebih banyak ngeluangin waktu buat diri sendiri, kayak ngelakuin hobi atau hal-hal yang bisa bikin saya rileks. Jadi, semuanya lebih seimbang sekarang.” (W, S1, P1, I3 225-240).*

Subjek menunjukkan bahwa ia menghabiskan waktu untuk diri sendiri dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan, yang terlihat jelas dari ekspresi wajahnya yang ceria dan relaks saat berbicara tentang hobinya. Ekspresi ini mencerminkan rasa bahagia dan kepuasan yang ia rasakan ketika terlibat dalam kegiatan yang disukainya, menandakan bahwa ia telah menemukan cara untuk merawat diri dan meningkatkan kesejahteraan emosionalnya (O, S1, P1, I3 225-240).

Rasa relaksasi yang terpancar dari wajahnya juga menunjukkan bahwa aktivitas tersebut bukan hanya sekadar pengisi waktu, tetapi merupakan bagian penting dari proses pemulihannya. Dengan meluangkan

waktu untuk hobi, subjek tidak hanya mengalihkan perhatian dari stres, tetapi juga membangun kembali kepercayaan diri dan menemukan kebahagiaan dalam hal-hal kecil. Ini menunjukkan kesadaran subjek akan pentingnya menjaga keseimbangan hidup dan menempatkan diri sendiri sebagai prioritas dalam proses penyembuhan dari pengalaman traumatis. (O, S1, P1, I3 225-240).

Setelah mengalami trauma dalam hubungan, subjek mengalami perubahan mendalam dalam pemahaman tentang makna dan tujuan hidupnya. Ia kini menyadari bahwa hidup bukan hanya tentang menyenangkan orang lain atau memenuhi harapan orang-orang di sekitarnya. Prioritasnya bergeser, dan yang lebih penting baginya saat ini adalah merasa damai dengan diri sendiri, melakukan hal-hal yang membawa kebahagiaan, dan membangun hubungan yang sehat. (O, S1, P1, I3 225-240).

Dengan pemikiran ini, tujuan hidup subjek kini lebih terfokus pada menciptakan kebahagiaan yang tulus dan mengupayakan hidup yang lebih seimbang. Kesadaran ini mencerminkan proses refleksi yang telah ia lakukan, di mana ia belajar untuk menghargai diri sendiri dan memahami bahwa kebahagiaan sejati datang dari dalam, bukan dari pengakuan atau penilaian orang lain. Perubahan ini menunjukkan bahwa subjek kini lebih berdaya dalam mengambil keputusan yang mendukung kesejahteraannya, baik secara emosional maupun mental. (O, S1, P1, I3 225-240).

*“Setelah ngalamin trauma dalam hubungan, saya jadi punya pemahaman yang beda soal makna dan tujuan hidup. Sekarang, saya lebih sadar kalau hidup itu bukan cuma soal nyenengin orang lain atau ngejar harapan orang. Buat saya, yang lebih penting sekarang adalah ngerasa damai sama diri sendiri, ngerjain hal-hal yang bikin saya bahagia, dan punya hubungan yang sehat. Jadi, tujuan hidup saya sekarang lebih ke arah ngebangun kebahagiaan yang tulus dan hidup yang lebih seimbang” (W, S1, P2, I3 245-259).*

Setelah mengalami pengalaman traumatis, subjek sempat mengalami keraguan tentang keberadaan kekuatan yang lebih tinggi dan tujuan yang lebih besar dalam hidup. Ia merasa bingung dan mempertanyakan, "Kenapa ini bisa terjadi sama saya?" Namun, seiring berjalannya waktu, subjek mulai memandang pengalaman tersebut sebagai bagian dari perjalanan hidup yang membawa pelajaran berharga. (O, S1, P2, I3, 245-259)

Dengan perspektif baru ini, kepercayaannya terhadap suatu kekuatan yang lebih tinggi semakin mendalam. Ia kini meyakini bahwa setiap kejadian, baik yang menyakitkan maupun yang membahagiakan, memiliki alasan dan makna tertentu. Hal ini membuat subjek merasa lebih kuat dan bijaksana dalam menghadapi tantangan hidup. Transformasi pemikiran ini menunjukkan bahwa ia tidak hanya berusaha untuk pulih dari trauma, tetapi juga belajar untuk tumbuh dan berkembang, menjadikan

pengalaman pahit sebagai sumber kekuatan dan wawasan baru dalam menjalani kehidupan ke depannya (O, S1, P2, I3 245-259).

*"Iya, setelah pengalaman traumatis itu, saya sempat mempertanyakan soal keberadaan kekuatan yang lebih tinggi atau tujuan yang lebih besar dalam hidup. Rasanya kayak, "Kenapa ini bisa terjadi sama saya?" Tapi, seiring waktu, saya mulai lihat ini sebagai bagian dari perjalanan hidup yang punya pelajaran tersendiri. Kepercayaan saya jadi lebih dalam, sih, sekarang. Saya lebih percaya kalau ada alasan di balik setiap kejadian, dan itu bikin saya lebih kuat dan lebih bijaksana dalam menghadapi hidup". (W, S1, P3, I3 267-282).*

Subjek menunjukkan sikap merenung dan reflektif saat membahas pengalaman traumatisnya, yang terlihat jelas dari ekspresi wajahnya yang serius. Raut wajahnya mencerminkan kedalaman pemikiran dan perasaan yang kompleks terkait dengan kejadian yang telah dialaminya. Selain itu, gestur tangan yang digunakan subjek saat berbicara juga menggambarkan pemikiran mendalam tentang keberadaan kekuatan yang lebih tinggi dan makna dari setiap kejadian. (O, S1, P3, I3, 267-282)

Ketika ia menggerakkan tangannya, itu menunjukkan usaha untuk mengungkapkan ide-ide dan refleksinya yang mungkin sulit untuk dijelaskan dengan kata-kata. Gerakan ini memberikan kesan bahwa subjek tidak hanya berbicara tentang perasaannya, tetapi juga berusaha untuk memahami dan menjelaskan konteks yang lebih besar dari apa yang telah

terjadi dalam hidupnya. Kombinasi antara ekspresi wajah yang serius dan gestur tangan yang ekspresif mengindikasikan bahwa subjek sedang menjalani proses introspeksi yang mendalam, berusaha menemukan arti dan tujuan di balik pengalaman traumatis yang telah membentuk pandangannya saat ini. (O, S1, P3, I3, 267-282)

*Setelah trauma itu, saya jadi lebih sadar banget sama kerapuhan hidup. Rasanya kayak, hidup bisa berubah drastis dalam sekejap, dan itu bikin saya lebih menghargai setiap momen. Sekarang, saya lebih fokus buat ngejalanin hidup dengan lebih bermakna, nggak mau buang waktu buat hal-hal yang nggak penting. Saya juga lebih berusaha buat ada di sekitar orang-orang yang saya sayang, karena saya tahu kalau kebahagiaan itu bisa datang dari hal-hal sederhana yang sering kita anggap remeh". (W, S1, P3, I3, 288-303),.*

Setelah mengalami trauma, subjek menunjukkan kesadaran yang mendalam mengenai kerapuhan hidup. Ia merasakan bahwa hidup bisa berubah drastis dalam sekejap, yang membuatnya lebih menghargai setiap momen yang dimiliki. Perubahan perspektif ini mendorongnya untuk menjalani hidup dengan lebih bermakna, sehingga ia tidak ingin lagi menghabiskan waktu untuk hal-hal yang dianggap tidak penting. (O, S1, P3, I3, 288-303)

Subjek juga semakin berusaha untuk berada di sekitar orang-orang yang dicintainya, menyadari bahwa kebahagiaan sering kali muncul dari

hal-hal sederhana yang biasanya diabaikan. Dengan mengutamakan hubungan yang berarti dan menghargai momen-momen kecil, subjek berupaya menciptakan kehidupan yang lebih memuaskan dan kaya makna. Pendekatan baru ini menunjukkan bahwa ia telah belajar dari pengalaman pahitnya dan memilih untuk menjalani hidup dengan lebih sadar dan penuh perhatian, menempatkan kebahagiaan dan hubungan sebagai prioritas utama. (O, S1, P3, I3, 288-303)

Subjek menunjukkan peningkatan semangat dan sikap positif saat membahas tentang menjalani hidup yang bermakna. Hal ini terlihat jelas dari senyum lebar yang menghiasi wajahnya, menandakan kebahagiaan dan kepuasan dengan perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Selain itu, gerakan tangan yang energik saat ia berbicara mencerminkan antusiasme dan keyakinan dalam apa yang disampaikan. (O, S1, P3, I3, 288-303)

Setiap gestur tangan yang dinamis memperkuat pernyataannya tentang pentingnya hidup dengan makna dan menunjukkan betapa berartinya hal itu bagi dirinya. Ekspresi wajah yang ceria dan sikap terbuka menggambarkan bahwa subjek tidak hanya berbicara tentang pengalaman pribadi, tetapi juga menginspirasi orang lain untuk merenungkan makna dalam hidup mereka. Dengan kombinasi antara senyuman yang lebar dan gerakan tangan yang bersemangat, subjek berhasil menyampaikan pesan positif tentang pentingnya menghargai setiap momen dan menciptakan hidup yang penuh arti. (O, S1, P3, I3, 288-303)

**Subjek 2**

## 1. Persepsi Hidup

Subjek mengungkapkan perasaannya yang mendalam tentang dampak trauma yang dialaminya. Pada awalnya, ia merasa seolah-olah dunianya runtuh, mencerminkan ketidakberdayaan dan kehilangan identitas yang dialaminya akibat pengalaman tersebut. Namun, seiring berjalannya waktu, subjek mulai berproses untuk menerima pengalaman pahit ini sebagai bagian dari perjalanan hidupnya. (O, S2, P1, A1, 21-19)

Proses penerimaan ini menunjukkan kematangan emosional dan kekuatan mental yang berkembang dalam dirinya. Meskipun masih menghadapi hari-hari yang sulit, subjek merasakan bahwa dirinya kini lebih kuat dan mampu menghadapi tantangan yang datang. Ini mencerminkan transformasi dari perasaan putus asa menuju kebangkitan, di mana subjek menemukan kembali kekuatan dan ketahanan dalam diri, serta belajar untuk menghargai perjalanan hidupnya meskipun diwarnai dengan kesedihan. Perjalanan ini menggambarkan perjalanan penyembuhan yang tidak selalu mudah, tetapi memberikan harapan dan perspektif baru terhadap hidup. (O, S2, P1, A1, 21-19)

*"Awalnya rasanya kayak dunia runtuh, jujur. Aku ngerasa bener-bener kehilangan jati diri. Tapi seiring waktu, pelan-pelan aku belajar buat menerima pengalaman itu sebagai bagian dari perjalanan hidupku. Sekarang, aku merasa lebih*

*kuat, walaupun masih ada hari-hari sulit." (W, S2, P1, I1, 21-29).*

Subjek menggambarkan perasaan yang dalam dan berat saat mengenang pengalaman traumatisnya, terlihat dari ekspresi wajah yang menunjukkan beban emosional. Dengan tangan yang terenggam erat, subjek seolah berusaha menahan perasaan yang muncul, mencerminkan perjuangan internal untuk mengatasi kenangan pahit yang menghantui. Meskipun demikian, ada cahaya harapan dalam diri subjek, yang menunjukkan adanya kekuatan untuk terus maju meski sering teringat pada hal-hal yang telah berlalu. (O, S2, P1, I1, 21-19)

Perjuangan ini menunjukkan betapa kompleksnya proses penyembuhan, di mana subjek tetap berusaha untuk bangkit dan menjalani hidup dengan penuh keberanian, meskipun kenangan masa lalu sering kali mengganggu. Dengan sikap yang tegar, subjek menunjukkan ketahanan dan kemauan untuk terus berjuang meskipun menghadapi berbagai tantangan emosional. (O, S2, P1, I1, 21-19)

Subjek menggambarkan perjuangan emosional yang dialaminya setelah mengalami trauma, di mana awalnya merasa tertekan oleh ekspektasi untuk selalu menunjukkan kekuatan. Dalam pernyataannya, subjek mengakui bahwa ada momen-momen lemah yang sulit dihadapi, tetapi seiring berjalannya waktu, ia mulai melihat pengalaman tersebut dari sudut pandang yang lebih positif. Subjek menyadari bahwa dengan menunjukkan ketahanan dan keberanian, ia bisa menjadi sumber inspirasi

bagi orang lain yang mungkin menghadapi situasi serupa. (O, S2, P1, I1, 21-19)

Kesadaran ini tidak hanya memberikan makna baru dalam hidupnya, tetapi juga membantu subjek merasa lebih berarti, karena ia dapat memberikan dukungan dan motivasi kepada orang lain melalui pengalaman yang telah dilaluinya. Ini mencerminkan transformasi dari beban emosional menjadi kekuatan, di mana subjek belajar untuk merangkul dan berbagi kisahnya sebagai cara untuk membantu diri sendiri dan orang lain (O, S2, P1, I1, 21-29).

*"Jujur, awalnya malah nambah beban karena rasanya harus selalu kelihatan kuat, padahal ada juga momen-momen lemah. Tapi, lama-lama aku mulai lihat sisi positifnya; ternyata aku bisa jadi inspirasi buat orang lain, dan itu bikin aku ngerasa lebih berarti." (W, S2, P1, I1, 35-42).*

Subjek memperlihatkan ekspresi yang kompleks, mencerminkan campuran antara beban emosional dan harapan saat berbicara tentang pengalaman yang telah dilaluinya. Meskipun matanya terkadang terlihat lelah, ada cahaya harapan yang bersinar ketika ia menjelaskan sisi positif dari perjalanan hidupnya. (O, S2, P1, I1, (35-42)

Gestur tubuhnya menunjukkan usaha untuk tetap tegak, meskipun ada saat-saat keraguan yang mengganggu. Ini menunjukkan bahwa meskipun subjek masih berjuang menghadapi tantangan dan kenangan menyakitkan, ia menyadari bahwa perjuangan tersebut dapat memberikan

inspirasi kepada orang lain yang mungkin mengalami situasi serupa. (O,S2, P1, I1, (35-42)

Dengan cara ini, subjek tidak hanya berfokus pada kesulitan yang dialaminya, tetapi juga pada potensi untuk mengubah pengalaman tersebut menjadi sumber motivasi dan dukungan bagi orang lain. Hal ini mencerminkan perjalanan menuju pemulihan yang terus berlanjut, di mana harapan dan inspirasi saling berkaitan dalam prosesnya. (O,S2, P1, I1, (35-42)

Subjek menunjukkan perubahan signifikan dalam cara berpikir dan pengambilan keputusan setelah mengalami trauma. Sebelumnya, ia sering terjebak dalam pikiran berlebihan (overthinking) dan ketakutan akan kemungkinan kesalahan, yang membuatnya ragu untuk mengambil langkah. Namun, saat ini, subjek merasa lebih berani dan percaya pada instingnya sendiri. (O,S2, P1, I1, (35-42)

Meskipun ia menyadari bahwa keputusan yang diambil mungkin tidak selalu benar, keyakinan untuk mencoba tanpa ragu menjadi aspek penting dalam proses pemulihannya. Perubahan ini mencerminkan pertumbuhan pribadi yang signifikan, di mana subjek tidak hanya mengatasi ketakutannya, tetapi juga mengembangkan <sup>25</sup>kepercayaan diri yang lebih besar dalam menghadapi tantangan hidup. Keberanian untuk mengambil keputusan menunjukkan kemajuan dalam perjalanan emosionalnya, menggantikan keraguan dengan semangat untuk mengeksplorasi kemungkinan baru (O, S2, P1, I1 35-42).

*"Sekarang lebih berani ngambil keputusan. Dulu aku sering banget overthinking dan takut salah, tapi sekarang aku lebih percaya sama insting sendiri. Mungkin nggak selalu benar, tapi setidaknya aku nggak ragu buat nyoba." (W,S2,P2, I1 49-56).*

Subjek memperlihatkan ekspresi percaya diri yang jelas, yang tercermin dari postur tubuh yang terbuka dan sikap teguh saat berbicara. Ketegasan dalam cara penyampaian ini menunjukkan bahwa ia merasa nyaman dengan dirinya sendiri dan yakin akan kemampuannya untuk membuat keputusan. (O, S2, P2, I1, 49-56)

Mata yang penuh semangat menggambarkan keyakinannya pada insting sendiri, menunjukkan bahwa ia tidak lagi terjebak dalam keraguan seperti sebelumnya. Selain itu, gerakan tangan yang aktif saat menjelaskan menambahkan nuansa antusiasme, menandakan bahwa subjek siap untuk menghadapi tantangan baru tanpa rasa takut. Sikap ini mencerminkan transformasi positif dalam kepribadiannya, di mana ia tidak hanya bangkit dari pengalaman masa lalu, tetapi juga berkomitmen untuk terus maju dengan sikap optimis dan berani. (O, S2, P2, I1, 49-56)

Subjek menunjukkan perubahan signifikan dalam cara menghadapi tekanan dan stres. Ia menggambarkan pengalaman masa lalu di mana hal-hal kecil dapat menyebabkan stres yang berlebihan, namun kini ia merasa lebih kebal dan mampu menghadapi tantangan dengan ketenangan. Dengan menyatakan bahwa ia telah "ngelewat in badai gede," subjek

mengekspresikan rasa percaya diri yang meningkat setelah melewati masa-masa sulit. (O, S2, P2, I1, 49-56)

Ungkapan "hujan rintik-rintik" menggambarkan bagaimana masalah yang dulunya tampak besar kini terasa lebih kecil dan lebih mudah diatasi. Sikap santai dan tidak mudah panik ini mencerminkan kematangan emosional dan kemampuan adaptasi yang lebih baik, menunjukkan bahwa subjek telah belajar untuk mengelola stres dengan cara yang lebih positif dan efektif (O, S2, P2, I1 49-56).

*"Iya, rasanya jadi lebih kebal sama tekanan. Dulu hal-hal kecil bisa bikin aku stres, sekarang aku lebih santai dan nggak gampang panik. Kayak udah ngelewat badai gede, jadi hujan rintik-rintik sekarang nggak terlalu bikin khawatir."* (W, S2, P1, I2 62-69).

Subjek menunjukkan ekspresi yang tenang dan santai, ditunjukkan oleh senyuman dan postur tubuh yang tidak tegang. Ini mencerminkan kemampuannya untuk menghadapi tekanan dengan lebih baik dan menunjukkan bahwa ia telah belajar untuk tetap tenang di tengah situasi yang menantang. Gerakan lembut yang dilakukan saat berbicara menambah nuansa ketenangan, seolah-olah ia ingin menyampaikan pengalamannya dengan cara yang penuh perhatian. (O, S2, P1, I2 62-69)

Lingkungan yang tenang di sekitarnya semakin memperkuat rasa percaya diri yang ditunjukkan, menciptakan suasana yang mendukung untuk berbagi pengalaman. Selain itu, ketelitian dalam cara berbicaranya

mencerminkan kehati-hatian dalam mengungkapkan pengalaman masa lalunya, menunjukkan bahwa subjek memahami pentingnya refleksi dan pembelajaran dari pengalaman tersebut, serta berusaha untuk menyampaikan pesan yang berarti tanpa terjebak dalam emosi negatif. (O, S2, P1, I2 62-69)

Subjek menunjukkan perubahan signifikan dalam cara pandangnya terhadap diri sendiri dan ketergantungan emosionalnya. Dulu, ia merasa perlu akan validasi dan dukungan dari orang lain untuk merasa aman dan percaya diri dalam mengambil keputusan. Namun, kini ia mampu berdiri di kaki sendiri, yang menandakan adanya pertumbuhan dan kematangan emosional. (O, S2, P1, I2 62-69)

Kepercayaan diri yang lebih tinggi ini membuatnya lebih berani melakukan hal-hal sendiri tanpa harus menunggu persetujuan orang lain, mencerminkan kemandirian yang baru ditemukan. Dengan meningkatnya rasa percaya diri, subjek kini merasa lebih bebas dan mampu mengeksplorasi potensi diri, sekaligus menjauhkan diri dari ketergantungan yang dapat menghambat perkembangan pribadi. Ini menunjukkan bahwa ia telah belajar untuk menghargai diri sendiri dan memahami bahwa nilai dirinya tidak bergantung pada orang lain, tetapi pada kemampuannya untuk berbuat dan membuat keputusan (O, S2, P1, I2 62-69)

*"Sekarang lebih bisa berdiri di kaki sendiri. Dulu aku selalu merasa butuh validasi atau dukungan orang lain buat ngerasa aman, tapi*

*sekarang aku lebih pede buat ngelakuin hal-hal sendiri tanpa harus nunggu persetujuan dari siapa pun." (W, S2, P2, I2 74-81).*

Subjek menunjukkan ekspresi percaya diri yang jelas melalui postur tubuh yang tegak dan tatapan mata yang mantap, yang mencerminkan kemandirian dan ketegasan dalam berkomunikasi. Postur tegak ini tidak hanya mencerminkan rasa percaya diri, tetapi juga menunjukkan kesiapan untuk menghadapi tantangan dan mengambil inisiatif. (O, S2, P2, I2, 74-81)

Gerakan tangan yang terbuka saat berbicara menunjukkan semangat serta keberanian untuk berbagi ide dan pandangan, yang menunjukkan bahwa ia tidak ragu untuk berkontribusi dalam percakapan atau situasi sosial. Lingkungan yang mendukung dan tenang juga berperan penting dalam memperkuat perasaannya, memberikan ruang bagi subjek untuk merasa nyaman dan yakin saat mengungkapkan pendapat. (O, S2, P2, I2, 74-81)

Selain itu, cara bicaranya yang tegas menggambarkan keyakinan dalam pengambilan keputusan, di mana ia tidak lagi bergantung pada validasi dari orang lain. Semua elemen ini menunjukkan bahwa subjek telah mencapai tingkat kemandirian emosional yang tinggi, di mana ia merasa mampu untuk mengambil <sup>134</sup>keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas pilihan yang diambil. (O, S2, P2, I2, 74-81)

Subjek menunjukkan peningkatan pemahaman diri dan kesadaran akan batasan pribadi. Dengan menyatakan bahwa ia kini lebih mampu mengatakan "cukup," subjek menunjukkan bahwa ia telah belajar untuk

mengenali dan menghormati kebutuhan fisik dan emosionalnya. Kemampuan untuk membedakan kapan harus beristirahat dan kapan dapat mendorong diri lebih jauh mencerminkan perkembangan dalam pengelolaan stres dan kesejahteraan mental. (O, S2, P2, I2, 74-81)

Dulu, subjek kesulitan untuk mengakui rasa lelah atau kebutuhan untuk waktu sendiri, yang menandakan bahwa ia mungkin merasa tertekan untuk terus memenuhi ekspektasi orang lain. Namun, sekarang ia menunjukkan kematangan emosional yang lebih besar, di mana ia merasa nyaman dan berani untuk mengakui kebutuhan pribadinya. Dengan cara ini, subjek tidak hanya melindungi kesehatannya, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan kepercayaan diri dan keberanian dalam mengambil keputusan yang mendukung kesejahteraan mentalnya (O, S2, P2, I2 74-81)

*"Iya, aku jadi lebih paham kapan harus bilang 'cukup' dan nggak memaksakan diri. Aku bisa mengenali kapan aku perlu istirahat dan kapan aku bisa push diri lebih jauh. Dulu susah banget buat aku akui kalau aku capek atau butuh waktu sendiri." (W, S2, P1, I2, 91-98).*

Subjek menunjukkan ekspresi yang lebih tenang dan reflektif, dengan tatapan yang menunjukkan pemahaman diri. Postur tubuh yang relaks mencerminkan kenyamanan dalam berbicara tentang batasan pribadi. Gerakan tangan yang halus saat menjelaskan menunjukkan kesadaran akan kebutuhan untuk beristirahat, dan cara bicaranya yang lebih percaya diri

menunjukkan bahwa dia sekarang mampu mengakui kelelahan dan kebutuhan untuk waktu sendiri (O, S2, P1, I2 91-98).

## 2. Hubungan Interpersonal

Setelah <sup>23</sup> mengalami kekerasan dalam pacaran, subjek merasa terdorong untuk memberikan dukungan kepada orang lain yang mungkin mengalami situasi serupa. Pengalaman pribadi yang berat membuatnya sangat memahami perasaan terjebak yang dialami oleh korban kekerasan, sehingga ia bertekad untuk berbagi pengetahuan dan membantu mereka merasa tidak sendirian. (O, S2, P1, A2, 105-133).

Ketika bertemu dengan seorang teman yang mengalami masalah serupa, subjek teringat akan kesulitan dirinya dalam membuka diri mengenai pengalaman tersebut, dan ia memutuskan untuk berbagi ceritanya. Dengan cara ini, subjek tidak hanya menunjukkan empati, tetapi juga memberikan contoh konkret tentang bagaimana berbicara tentang pengalaman bisa menjadi langkah pertama menuju penyembuhan. (O, S2, P1, A2, 105-133).

Subjek menghabiskan waktu bersama temannya dan membantu mencari sumber dukungan, seperti konseling, yang dapat membantu temannya mendapatkan perspektif dan bantuan yang diperlukan untuk mengatasi hubungan yang tidak sehat. Melihat teman tersebut mendapatkan keberanian untuk mengakhiri hubungan yang merugikan memberikan subjek kepuasan dan rasa makna yang mendalam. (O, S2, P1, A2, 105-133).

Dalam membantu orang lain, subjek merasakan bahwa ia turut berkontribusi dalam menciptakan perubahan positif, meskipun kecil, dalam kehidupan orang lain. Hal ini mencerminkan bagaimana pengalaman traumatis bisa diubah menjadi kekuatan untuk memberikan inspirasi dan dukungan bagi orang lain, sehingga menciptakan harapan dan kebangkitan dalam masyarakat yang lebih luas. (O, S2, P1, A2, 105-133).

*"Setelah melalui pengalaman kekerasan dalam pacaran, aku merasa tergerak untuk membantu orang lain yang mengalami hal serupa. Aku tahu betul betapa beratnya perasaan terjebak dalam situasi itu, dan aku ingin mereka tahu bahwa mereka tidak sendirian. Suatu ketika, aku bertemu dengan seorang teman yang mengeluh tentang pacarnya yang kasar. Aku langsung ingat betapa sulitnya bagi aku untuk berbagi cerita tentang pengalamanku dulu, jadi aku memutuskan untuk membuka diri dan bercerita tentang apa yang aku alami. Kami menghabiskan waktu bersama, dan aku membantu dia menemukan sumber dukungan yang tepat, termasuk konseling. Melihatnya mendapatkan keberanian untuk mengakhiri hubungan yang tidak sehat itu memberikan aku rasa kepuasan tersendiri. Aku merasa, dengan membantu orang lain, aku bisa sedikit mengubah dunia menjadi tempat yang lebih baik, satu orang pada satu waktu." (W, S2, P1, I2, 105-133).*

Subjek menunjukkan ekspresi empatik dan perhatian yang mendalam ketika membahas dukungan yang diberikan kepada temannya. Tatapan tulusnya mencerminkan kepedulian yang nyata terhadap orang lain,

sementara postur tubuh yang terbuka menunjukkan kesiapan untuk mendengarkan dan berbagi. Gerakan tangan yang mengundang memperkuat rasa keterhubungan dan keinginan untuk menciptakan ruang yang aman bagi orang lain untuk berbicara tentang pengalaman mereka. (O, S2, P1, I2, 105-133).

Suara subjek yang hangat saat menjelaskan proses dukungan yang ia berikan menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung, membuat orang lain merasa dihargai dan diterima. Ketika subjek menyebutkan kebanggaan yang dirasakannya saat melihat perubahan positif dalam hidupnya, ekspresinya menampilkan perasaan puas dan bahagia yang tulus. Hal ini tidak hanya menunjukkan keberhasilan dari upayanya untuk membantu, tetapi juga mencerminkan bagaimana pengalaman tersebut telah membentuk subjek menjadi individu yang lebih sensitif dan peka terhadap kebutuhan orang lain. Keseluruhan perilaku dan ekspresi subjek menandakan bahwa ia tidak hanya memberi dukungan, tetapi juga menginspirasi orang lain untuk mengambil langkah positif dalam hidup mereka. (O, S2, P1, I2, 105-133).

Subjek menunjukkan peningkatan kemampuan dalam merasakan kondisi emosional teman-temannya, terutama ketika mereka sedang mengalami masa sulit atau merasa terpuruk. Kesadaran ini mencerminkan perkembangan empati yang mendalam, di mana subjek tidak hanya sekadar mendengarkan keluhan atau masalah yang disampaikan, tetapi juga

berusaha untuk benar-benar memahami perasaan dan situasi yang dialami oleh temannya. (O, S2, P1, I2, 105-133).

Dengan menegaskan bahwa ia "berusaha untuk ada di sana," subjek menunjukkan komitmen untuk memberikan dukungan yang lebih dari sekadar mendengarkan, melainkan juga berkontribusi dalam proses pemulihan atau penanganan masalah yang dihadapi oleh teman-temannya. Ini menunjukkan bahwa ia menyadari pentingnya kehadiran fisik dan emosional dalam situasi sulit, yang dapat membuat orang merasa diperhatikan dan dihargai. Kesiapan subjek untuk terlibat secara aktif dalam kehidupan emosional teman-temannya <sup>85</sup> **menciptakan ikatan yang lebih kuat dan saling mendukung**, sekaligus membuktikan bahwa ia telah belajar dari pengalamannya sendiri dan ingin memberikan dampak positif pada orang lain (O, S2, P1, I2 105-133).

*'Pasti. Sekarang aku lebih bisa ngerasain kalau ada temen yang lagi ngerasa down atau punya masalah. Aku nggak cuma dengerin, tapi bener-bener berusaha untuk ada di sana dan ngertiin apa yang mereka alami.'* (W, S2, P2, I2 139-145).

Subjek menunjukkan peningkatan kepekaan terhadap perasaan teman-temannya, mencerminkan pertumbuhan emosional yang signifikan setelah pengalaman pribadinya. Dengan lingkungan yang sehat dan saling mendukung, subjek mampu merasakan emosi dan kebutuhan orang lain dengan lebih mendalam. Perhatian ini terwujud dalam cara subjek berinteraksi dengan teman-temannya, di mana ia tidak hanya

mendengarkan, tetapi juga berusaha memahami apa yang mereka alami. (O, S2, P2, I2, 139-145)

Lingkungan yang positif ini memperkuat kemampuan subjek untuk menjadi pendengar yang baik dan memberi dukungan yang diperlukan, menciptakan suasana di mana teman-teman merasa aman untuk berbagi masalah atau kesedihan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa subjek tidak hanya mementingkan kesejahteraan dirinya, tetapi juga berkomitmen untuk membangun hubungan yang lebih bermakna dan saling membantu. Dalam konteks ini, subjek berperan sebagai sumber dukungan emosional, yang membantu menciptakan ikatan yang lebih kuat antar teman, serta mengurangi perasaan kesepian dan isolasi yang sering dialami oleh mereka yang sedang berjuang. (O, S2, P2, I2, 139-145)

Subjek merasakan kepuasan yang mendalam ketika dapat membantu orang lain, menyadari bahwa tindakannya tidak hanya bermanfaat bagi orang yang dibantu, tetapi juga memberikan makna dan nilai pada hidupnya sendiri. Dengan mampu memberikan dukungan, subjek merasa lebih berarti dan berkontribusi positif dalam kehidupan orang lain, yang pada gilirannya membantu proses penyembuhan diri dari pengalaman traumatisnya. (O, S2, P2, I2, 139-145)

Setiap kali ia berhasil membantu seseorang, subjek merasakan kepuasan yang mengobati rasa sakit masa lalunya, menciptakan hubungan empatik yang memperkuat rasa percaya diri dan tujuan hidupnya. Proses ini menjadi siklus positif, di mana tindakan baik yang dilakukan subjek tidak

hanya memperbaiki situasi orang lain, tetapi juga memperkaya kehidupan emosional dan kesejahteraan pribadinya (O, S2, P2, I2, 139-145)

*"Rasanya ada kepuasan tersendiri, kayak bukan cuma ngebantu mereka tapi juga bikin aku merasa lebih berarti. Setiap kali aku bisa bantu orang, rasanya jadi kayak mengobati diri sendiri juga." (W, S2, P3, I2, 151-157).*

Subjek menunjukkan ekspresi puas dan bahagia yang terlihat dari senyum tulusnya, mencerminkan kepuasan batin yang diperoleh dari pengalaman membantu orang lain. Postur tubuh yang santai dan terbuka menunjukkan kenyamanan dan keterbukaan saat berbagi perasaan tersebut, menandakan bahwa ia merasa aman dalam lingkungan yang mendukung. Ruang yang tenang dan akrab di sekelilingnya memperkuat rasa positif ini, menciptakan atmosfer yang nyaman untuk berbicara tentang pengalaman emosional. (O, S2, P3, I2, 151-157)

Gerakan tangan yang lembut saat berbicara mengindikasikan ketulusan dan keinginan untuk terhubung dengan orang lain, sementara nada suara yang hangat mengekspresikan kedalaman emosional dari pengalaman tersebut. Dengan demikian, membantu orang lain bukan hanya memberikan manfaat bagi mereka, tetapi juga berfungsi sebagai bentuk pengobatan diri bagi subjek, yang membawa kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya. (O, S2, P3, I2, 151-157)

Setelah mengalami pengalaman traumatis, subjek mengambil waktu untuk mengevaluasi kembali nilai dan tujuan hidupnya, menyadari

pentingnya memberi nilai pada diri sendiri. Sebelumnya, ia terjebak dalam pola pikir yang lebih fokus pada kebahagiaan orang lain, namun kini ia menetapkan tujuan yang lebih jelas, yaitu mengejar karier sesuai dengan passion dan memberikan perhatian pada waktu untuk diri sendiri serta orang-orang terkasih. (O, S2, P3, I2, 151-157)

Subjek ingin hidup dengan integritas, yang terlihat dari usahanya untuk berkomunikasi secara jujur dan menjaga batasan yang sehat dalam hubungan. Selain itu, ia mulai menghargai hal-hal kecil dalam hidup, seperti kebersamaan dengan keluarga dan teman-teman, yang pada gilirannya membuatnya merasa lebih bahagia dan berdaya. Dengan perubahan ini, subjek tidak hanya menciptakan hidup yang lebih memuaskan, tetapi juga menemukan kekuatan dan makna dalam setiap aspek kehidupannya (O, S2, P3, I2 151-157).

*“Setelah mengalami pengalaman traumatis, aku benar-benar mengambil waktu untuk mengevaluasi kembali nilai dan tujuan hidupku. Sebelumnya, aku merasa terjebak dalam pola pikir yang hanya berfokus pada kebahagiaan orang lain, tanpa mempertimbangkan apa yang sebenarnya aku inginkan. Kini, aku menyadari bahwa aku perlu memberi nilai lebih pada diriku sendiri. Tujuanku sekarang lebih jelas: aku ingin mengejar karier yang sesuai dengan passion-ku dan memastikan bahwa aku memiliki waktu untuk diri sendiri dan orang-orang yang aku cintai. Aku ingin hidup dengan integritas, jadi aku berusaha*

*untuk lebih jujur dalam berkomunikasi dan menjaga batasan yang sehat dalam hubungan. Aku juga mulai menghargai hal-hal kecil dalam hidup, seperti waktu bersama keluarga dan teman-teman. Semua perubahan ini membuatku merasa lebih bahagia dan lebih berdaya." (W, S2, P2, A2, 175-202).*

Subjek menunjukkan tatapan mata yang mencerminkan pemahaman mendalam dan penegasan pada keputusan baru yang diambil dalam hidupnya. Postur tubuh yang terbuka, beserta gerakan tangan yang teratur, mengindikasikan komitmen yang kuat untuk mengejar kebahagiaan pribadi dan hidup dengan integritas. (O, S2, P2, I2, 175-202)

Lingkungan yang mendukung, seperti kebersamaan dengan keluarga dan teman-teman, memberikan rasa aman dan nyaman, yang memperkuat kepuasan serta kebahagiaan yang dihasilkan dari perubahan positif dalam hidupnya. Kombinasi dari elemen-elemen ini menciptakan suasana yang kondusif untuk pertumbuhan pribadi dan perkembangan emosi, memungkinkan subjek untuk merasakan kedamaian dan kepuasan dari perjalanan hidupnya yang baru (O, S2, P2, I2, 175-202)

### **Subjek 3**

#### **1. Persepsi Diri**

Subjek mencerminkan perasaan yang kompleks setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, mengakui adanya dualitas dalam pengalamannya. Di satu sisi, ada rasa sakit dan kerugian yang mendalam akibat peran sebagai korban, yang menunjukkan dampak emosional dari pengalaman traumatis

tersebut. Namun, di sisi lain, subjek menunjukkan kebanggaan yang signifikan atas kemampuannya untuk bangkit dan berjuang, menggambarkan sikap resilien yang kuat. (O, S3, P1, A1, 21-28)

Penegasan untuk menyebut diri sebagai orang yang kuat dan mampu bertahan mencerminkan proses penyembuhan dan penerimaan diri yang telah dialami. Melalui pandangan ini, subjek menunjukkan bagaimana pengalaman negatif dapat diubah menjadi kekuatan positif, menandakan transformasi dari posisi sebagai korban menjadi individu yang berdaya dan berani menghadapi masa depan. (O, S3, P1, A1, 21-28)

*“Ya, setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, saya merasa campur aduk. Di satu sisi, saya merasa seperti korban, tapi di sisi lain, saya juga bangga bisa bangkit. Saya lebih suka menyebut diri saya sebagai orang yang kuat dan mampu bertahan.” (W, S3, P1,II 21-28).*

Subjek menunjukkan ekspresi wajah yang tegang, mencerminkan perasaan campur aduk atau ketegangan emosional terkait pengalaman yang dihadapi. Meskipun ada ketegangan tersebut, nada suara yang percaya diri menandakan adanya kekuatan internal dan keyakinan diri yang berkembang dari pengalaman sulit. (O, S3, P1, II, 21-28)

Gerakan tubuh yang terbuka juga menggambarkan sikap yang bersedia untuk berbagi dan berkomunikasi, menunjukkan bahwa meskipun merasa tegang, subjek tetap ingin terhubung dengan orang lain dan menyampaikan perasaannya. Kombinasi antara ekspresi wajah yang tegang,

nada suara yang tegas, dan postur tubuh yang terbuka menciptakan kontras yang menarik, menandakan perjalanan emosional yang kompleks dan kemampuan untuk menghadapi tantangan dengan keberanian. (O, S3, P1, II, 21-28)

Subjek menyatakan bahwa pengalaman yang telah dilalui memberikan dampak yang signifikan terhadap kepercayaan dirinya. Ungkapan ini menunjukkan pergeseran dari ketidakpastian dan keraguan di masa lalu menjadi keyakinan yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan. Dengan menyadari bahwa dia telah berhasil melewati masa-masa sulit, subjek merasa lebih optimis terhadap masalah yang akan datang. (O, S3, P1, II, 21-28)

Sikap ini mencerminkan pertumbuhan pribadi yang terjadi, di mana pengalaman masa lalu tidak hanya dianggap sebagai beban, tetapi sebagai sumber kekuatan. Dengan kata lain, ketahanan yang telah dibangun dari pengalaman-pengalaman tersebut menciptakan rasa percaya diri yang baru, membuatnya yakin bahwa dia dapat mengatasi tantangan yang akan datang dengan lebih baik (O, S3, P1, A1, 21-28)

*"Iya, ngaruh banget sih. Jadi lebih yakin sama diri sendiri. Kayak, kalau dulu masih sering ragu bisa nggak sih ngadepin masalah, sekarang lebih optimis aja. Soalnya, kalau udah bisa lewatin yang susah, yang datang ke depan kayaknya bisa dihadapi juga". (W, S3, P2, II 35-43).*

Selama wawancara, subjek menunjukkan perubahan yang positif dalam sikap dan perilakunya. Tampak lebih rileks, subjek mampu berbicara dengan nada suara yang mantap, mencerminkan peningkatan dalam keyakinan diri. Ekspresi wajah yang tenang dan gerakan tubuh yang terbuka menandakan bahwa subjek merasa nyaman dengan topik yang dibahas, serta percaya pada kemampuannya untuk mengkomunikasikan pemikiran dan perasaannya. (O, S3, P2, I1, 35-43)

Keberadaan suasana yang mendukung juga berkontribusi pada sikap percaya diri ini, memungkinkan subjek untuk berbagi pengalaman dan pandangannya tanpa rasa cemas. Transformasi ini menunjukkan bahwa subjek telah berhasil mengatasi beberapa ketidakpastian dan rasa ragu yang sebelumnya mungkin dirasakannya, dan sekarang merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan dan berbagi kisah hidupnya dengan orang lain. (O, S3, P2, I1, 35-43)

Subjek mengungkapkan perasaan kekuatan yang baru ditemukan setelah melewati pengalaman sulit. Ia menyadari bahwa melalui tantangan tersebut, ia telah mengembangkan ketahanan yang membuatnya lebih mampu untuk menghadapi situasi sulit di masa depan. Meskipun ada sisa-sisa rasa takut yang mungkin masih menghantui, subjek menunjukkan bahwa ia merasa lebih siap dan percaya diri untuk menghadapi tantangan yang akan datang. (O, S3, P2, I1, 35-43)

Ungkapan ini mencerminkan proses pemulihan yang dialaminya, di mana ia tidak hanya berhasil bertahan, tetapi juga menemukan kekuatan

dalam diri yang sebelumnya mungkin tidak disadari. Dengan pandangan positif terhadap masa depan, subjek menunjukkan bahwa pengalaman tersebut telah memberinya pelajaran berharga tentang kemampuan untuk bangkit dan menghadapi kesulitan dengan lebih percaya diri (O, S3, P2, I1, 35-43)

*“Sebenarnya, sekarang saya merasa lebih kuat. Setelah melewati itu semua, saya jadi tahu kalau saya bisa bertahan dan menghadapi hal-hal sulit. Meskipun masih ada rasa takut, tapi saya merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan lain di masa depan” (W,S3, P3, I1, 50-58).*

Subjek memperlihatkan ekspresi wajah yang tegas dan kontak mata yang kuat, yang mencerminkan tingkat percaya diri yang tinggi. Ekspresi ini menunjukkan bahwa ia tidak hanya berbicara tentang kekuatan, tetapi juga merasakannya secara mendalam. Meskipun ada jeda singkat saat membahas rasa takut, yang menunjukkan bahwa ia masih menghadapi beberapa keraguan, nada suaranya tetap mantap dan konsisten. (O, S3, P3, I1, 50-58)

Hal ini mengisyaratkan bahwa ia telah mengatasi rasa takut tersebut dan siap untuk menghadapi tantangan yang akan datang. Dengan kombinasi antara keberanian dalam ekspresi fisik dan ketegasan dalam ucapan, subjek menunjukkan bahwa ia telah siap untuk melangkah maju meskipun ada tantangan di depan. Ini mencerminkan proses pertumbuhan dan pemulihan

yang telah dilaluinya, di mana ia berhasil menemukan kekuatan dan keyakinan dalam diri sendiri (O, S3, P3, I1, 50-58)

*"Iya, saya merasa lebih mampu. Misalnya, di kampus, saya sekarang lebih peka terhadap tanda-tanda bahaya dalam hubungan. Ketika menghadapi tekanan, seperti tugas yang menumpuk atau konflik dengan teman, saya lebih berani untuk berbicara dan mencari solusi. Saya juga bisa membantu teman yang mengalami masalah serupa, dan itu bikin saya merasa lebih kuat". (W, S3, P1, I2, 65-75).*

Subjek menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan keterampilan dalam menghadapi tantangan, terutama dalam konteks kehidupan kampusnya. Ia merasa lebih mampu dan peka terhadap tanda-tanda bahaya dalam hubungan, yang menunjukkan pertumbuhan kesadaran diri dan kemampuan untuk mengenali situasi yang tidak sehat. Ketika dihadapkan pada tekanan, seperti tugas yang menumpuk atau konflik dengan teman, subjek kini berani untuk berbicara dan mencari solusi, mencerminkan keberanian dan proaktivitas. (O, S3, P1, I2, 65-75).

Selain itu, kemampuan untuk membantu teman yang mengalami masalah serupa menunjukkan empati dan penguatan hubungan sosial, yang tidak hanya memberinya rasa tujuan, tetapi juga memperkuat rasa kekuatannya sendiri. Hal ini menggambarkan transformasi positif dalam sikap dan perilakunya, di mana ia tidak hanya fokus pada diri sendiri tetapi juga berkontribusi untuk mendukung orang lain di sekitarnya. Dengan

demikian, pengalaman dan pelajaran yang telah ia dapatkan tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga membentuk identitasnya sebagai individu yang lebih kuat dan peduli (O, S3, P1, I2, 65-75)

## 2. Hubungan Interpersonal

Subjek menunjukkan peningkatan kepedulian dan sensitivitas terhadap orang lain setelah mengalami trauma. Dengan mendengarkan curhatan teman-temannya dan menawarkan bantuan, ia menunjukkan kemampuan empati yang mendalam dan keinginan untuk menjadi pendukung bagi mereka yang sedang menghadapi kesulitan. Keterlibatannya dalam komunitas yang fokus pada bantuan bagi individu dengan masalah serupa mencerminkan komitmennya untuk menciptakan lingkungan dukungan yang positif. (O, S3, P1, A2, 65-75)

Hal ini tidak hanya memberikan makna pada pengalamannya sendiri tetapi juga memperkuat rasa keterhubungan dengan orang lain, menekankan pentingnya solidaritas dan dukungan di antara sesama. Melalui tindakan ini, subjek tidak hanya mengatasi pengalamannya sendiri, tetapi juga berkontribusi pada penyembuhan dan kesejahteraan orang lain, menjadikan proses pemulihan sebagai pengalaman kolektif yang bermakna.

*“Iya, setelah trauma, saya jadi lebih peka. Saya sering mendengarkan curhatan teman dan menawarkan bantuan. Saya juga aktif di komunitas yang membntu orang dengan masalah serupa, karena penting untuk saling mendukung.” (W, S3, P1, I2, 65-75).*

Subjek menunjukkan sikap empatik dan terbuka dalam setiap jawaban yang diberikan, yang terlihat dari ekspresi wajahnya yang tulus dan penuh perhatian. Tatapan matanya menandakan bahwa ia benar-benar mendengarkan dan menghargai apa yang sedang dibicarakan, menciptakan ikatan yang kuat dengan lawan bicaranya. Nada suaranya yang hangat dan lembut menambah suasana yang nyaman, membuat orang lain merasa dihargai dan dipahami. (O, S3, P1, I2, 65-75)

Kombinasi dari ekspresi wajah yang ramah, sikap terbuka, dan nada suara yang mendukung ini menciptakan ruang komunikasi yang aman, di mana perasaan dan pengalaman dapat dibagikan tanpa rasa takut atau penilaian. Hal ini menunjukkan bahwa subjek tidak hanya berusaha untuk memahami, tetapi juga ingin membangun hubungan yang saling mendukung dengan orang lain. (O, S3, P1, I2, 65-75)

Subjek mengungkapkan perasaan puas yang mendalam terkait dengan pengalaman membantu orang lain, yang tampak dari ekspresi wajahnya yang ceria dan senyum yang tulus. Dalam pernyataan ini, ada nuansa kebanggaan yang terlihat, seolah-olah ia menemukan makna baru dalam perjalanan hidupnya. Ketika menyebutkan "ngebantu orang lain," nada suaranya mengandung semangat dan keyakinan, mencerminkan rasa berdaya yang muncul dari tindakan positif tersebut. (O, S3, P1, I2, 65-75)

Subjek menggambarkan transformasi pengalaman buruknya menjadi sesuatu yang konstruktif, menunjukkan kemampuan untuk memaknai kembali trauma dan mengubahnya menjadi kekuatan. Ini tidak

hanya mencerminkan pertumbuhan pribadi, tetapi juga menunjukkan keinginan untuk memberikan dampak positif bagi orang lain. Dengan pernyataan ini, subjek tidak hanya berbagi perjalanan emosionalnya, tetapi juga menginspirasi orang lain untuk menemukan kekuatan dalam pengalaman yang sulit. Keseluruhan sikap dan ekspresi subjek menciptakan gambaran bahwa membantu orang lain bukan hanya tindakan altruistik, tetapi juga merupakan cara untuk menyembuhkan diri sendiri (O, S3, P1, I2, 65-75)

*"Rasanya puas banget. Ngebantu orang lain bikin saya merasa lebih kuat dan berdaya. Kayak, saya bisa mengubah pengalaman buruk saya jadi sesuatu yang positif dan itu bikin saya merasa lebih baik juga". (W, S3, P3, I2 142-148).*

Subjek menunjukkan kenyamanan dan kepercayaan diri yang jelas saat menjawab, yang tercermin dari ekspresi wajahnya yang ceria dan penuh energi. Senyuman yang lebar dan mata yang bersinar menciptakan suasana positif, mengindikasikan bahwa ia merasa bangga dan puas dengan pengalaman membantunya kepada orang lain. (O, S3, P3, I2, 142-148)

Nada suara yang bersemangat semakin memperkuat pernyataannya, menunjukkan bahwa subjek benar-benar merasakan dampak positif dari tindakan altruistik tersebut. Ketika berbicara tentang rasa kekuatan yang diperoleh dari membantu orang lain, subjek tidak hanya berbicara tentang dampak pada orang lain tetapi juga tentang bagaimana tindakan tersebut

memberikan arti dan kepuasan dalam hidupnya sendiri. (O, S3, P3, I2, 142-148)

Suara yang penuh semangat mencerminkan antusiasme dan kebahagiaan yang berasal dari pengalamannya, menunjukkan bahwa ia melihat kontribusinya sebagai langkah penting dalam perjalanan pribadinya. Keseluruhan sikap ini menciptakan kesan bahwa membantu orang lain tidak hanya meningkatkan rasa empati dan solidaritas, tetapi juga memperkuat jati diri dan memberikan rasa makna yang mendalam dalam hidup subjek. (O, S3, P3, I2, 142-148)

Subjek menunjukkan kesadaran dan komitmen yang kuat terhadap kesehatan mental dan kebahagiaan pribadi setelah mengalami trauma. Pernyataan ini mencerminkan pergeseran signifikan dalam pola pikir, di mana sebelumnya ia lebih memperhatikan kebutuhan orang lain daripada dirinya sendiri. Kini, subjek menyadari pentingnya memberi perhatian lebih pada diri sendiri dan mengambil langkah-langkah untuk menciptakan keseimbangan yang lebih baik dalam hidupnya. (O, S3, P3, I2, 142-148)

Dengan menekankan kesehatan mental sebagai prioritas, subjek menunjukkan upaya aktif untuk menjaga kesejahteraan emosional dan psikologis. Keputusan untuk meluangkan waktu untuk hobi juga mencerminkan pendekatan proaktif dalam merawat diri, mengindikasikan bahwa ia memahami bahwa merawat diri sendiri adalah fondasi untuk bisa mendukung orang lain. (O, S3, P3, I2, 142-148)

Selain itu, penekanan pada lingkungan positif menunjukkan kesadaran akan dampak sosial terhadap kesehatan mental; subjek kini berfokus pada interaksi yang mendukung dan memberdayakan, yang dapat meningkatkan kualitas hidupnya secara keseluruhan. Hal ini menggambarkan transisi dari ketergantungan emosional kepada orang lain menuju kemandirian dan kesadaran diri yang lebih tinggi (O, S3, P3, I2, 142-148)

*"Setelah trauma, saya lebih fokus ke diri sendiri. Dulu, saya terlalu mikirin orang lain, sekarang saya lebih pentingkan kesehatan mental dan waktu buat hobi. Lingkungan yang positif jadi prioritas saya". (W, S3, P3, I3 153-159)".*

Subjek mencerminkan ketenangan dan kedamaian dalam suasana yang kondusif untuk refleksi pribadi, terlihat dari ekspresi wajahnya yang tenang dan fokus saat berbicara. Lingkungan di sekitarnya, yang dipenuhi buku-buku tentang pengembangan diri, menggambarkan komitmennya terhadap peningkatan diri dan pencarian pengetahuan. Buku-buku tersebut tidak hanya menunjukkan minatnya dalam mengembangkan wawasan, tetapi juga menjadi simbol dari proses pemulihan dan pertumbuhan yang sedang dijalaninya. (O, S3, P3, I3, 153-159)

Perhatian yang diberikan subjek pada kesehatan mental dan pengembangan diri terlihat jelas dalam cara ia berinteraksi dengan lingkungan. Ketika ia berbicara, terlihat bahwa ia telah mengutamakan waktu untuk merenung dan belajar, memperlihatkan bahwa ia kini memiliki

prioritas baru yang lebih sehat. Kombinasi antara suasana yang tenang, minat terhadap buku-buku pengembangan diri, dan ekspresi wajah yang mencerminkan fokus <sup>19</sup> menunjukkan bahwa subjek tidak hanya berusaha untuk memahami diri sendiri lebih baik, tetapi juga berkomitmen untuk menjalani perubahan positif dalam hidupnya. (O, S3, P3, I3, 153-159)

#### Subjek 4

##### 1. Persepsi Diri

Subjek mencerminkan perasaan rileks setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, mengakui adanya dualitas dalam pengalamannya. subjek menunjukkan kebanggaan yang signifikan atas kemampuannya untuk berjuang. Di satu sisi, ada rasa sakit, yang menunjukkan dampak emosional dari pengalaman traumatis tersebut. Namun, di sisi lain, untuk menyebut diri sebagai orang yang kuat dan mampu bertahan membutuhkan proses penyembuhan diri yang telah dialami. Melalui pandangan ini, subjek menunjukkan bagaimana pengalaman yang kurang baik dapat diubah menjadi lebih baik, menandakan transformasi dari posisi sebagai korban menjadi pribadi. (O, S4, P1, A1, 21-29)

*“iya mbak, jadi setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, dari situ saya mendapatkan sebuah pelajaran, ternyata dalam pacaran itu tidak hanya sisi positif saja yang di utarakan, ternyata ada sisi negatifnya juga. Alhamdulillah dalam pendapat ini, saya termasuk berhasil melewati masa sulit mbak (W, S4, P1, I1, 21-29)*

Jadi subjek menunjukkan wajah dalam ekspresi yang tegang, mencerminkan perasaan yang tidak biasa. Meskipun ada ketegangan tersebut, Kepercayaan diri menandakan adanya kekuatan internal dan keyakinan diri yang berkembang. Gerakan tubuh juga menggambarkan sikap yang bersedia untuk berkomunikasi, meskipun merasa tegang, subjek tetap ingin terhubung dengan orang lain dan menyampaikan perasaannya. (O, S4, P1, I1, 21-29)

Kombinasi yang tegang, nada suara yang tegas, dan postur tubuh yang terbuka menciptakan kontras yang menarik, menandakan perjalanan emosional yang kompleks dan kemampuan untuk menghadapi tantangan dengan yakin. Subjek menyatakan bahwa pengalaman yang telah dilalui memberikan dampak yang signifikan terhadap kepercayaan dirinya. Ungkapan ini menunjukkan pergeseran dari ketidakpastian dan keraguan di masa lalu menjadi keyakinan yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan. (O, S4, P1, I1, 21-29)

Dengan menyadari bahwa dia telah berhasil melewati masa-masa sulit, subjek merasa lebih optimis terhadap masalah yang akan datang. Sikap ini mencerminkan pertumbuhan pribadi yang kuat, ini menjadikan pengalaman, tetapi sebagai sumber kekuatan. Dengan kata lain, ketahanan yang telah dibangun dari pengalaman tersebut menciptakan rasa percaya diri yang baru, membuatnya percaya akan adanya tantangan (O, S4, P1, I1, 21-29)

*“Iya ini menjadi momentum mbak, dan menjadi pengalaman, ketika seseorang sudah mampu melewati masa yang sulit, pasti mampu juga menghadapi masa yang ringan-ringan”. (W, S4, P2, I1, 35-40)*

Saat Kegiatan wawancara, Ekspresi wajah yang rileks dan gerakan tubuh santai menandakan bahwa subjek merasa nyaman dengan topik yang dibahas, serta percaya pada kemampuannya untuk mengkomunikasikan pemikiran dan perasaannya. subjek menunjukkan perubahan yang baik dalam sikap dan perilakunya. Tampak lebih rileks, subjek mampu berbicara dengan nada suara yang mantap, mencerminkan peningkatan dalam keyakinan diri. (O, S4, P2, I1, 35-40).

Keadaan tempat yang mendukung juga berkontribusi pada sikap kepercayaan, memungkinkan subjek untuk berbagi pengalaman dan pandangannya tanpa rasa cemas. Transformasi ini menunjukkan bahwa subjek telah berhasil mengatasi beberapa ketidakpastian dan rasa ragu yang sebelumnya mungkin dirasakannya, dan sekarang merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan dan berbagi kisah hidupnya dengan orang lain. (O, S4, P2, I1, 35-40).

Meskipun ada sisa-sisa rasa takut yang mungkin masih menghantui, subjek menunjukkan bahwa ia merasa lebih siap dan percaya diri untuk menghadapi tantangan yang akan datang, Ia menyadari bahwa melalui tantangan tersebut, ia telah mengembangkan ketahanan yang membuatnya

lebih mampu untuk menghadapi situasi sulit di masa depan. (O, S4, P2, I1, 35-40).

Perasaan ini memberi arti proses pemulihan yang dialaminya, di mana ia menemukan kekuatan dalam diri yang sebelumnya mungkin tidak disadari. Dengan pandangan kedepan terhadap masa depan, subjek menunjukkan bahwa pengalaman tersebut telah memberinya pelajaran berharga tentang kemampuan untuk bangkit dan menghadapi kesulitan dengan lebih percaya diri (O, S4, P2, I1, 35-40).

Subjek memperlihatkan kontak mata yang kuat, yang mencerminkan tingkat percaya diri yang tinggi. Meskipun ada jeda singkat saat membahas rasa takut, yang menunjukkan bahwa ia masih menghadapi beberapa keraguan, nada suaranya tetap mantap dan konsisten. (O, S4, P2, I1, 35-40).

Dengan kombinasi antara keberanian dalam ekspresi fisik dan ketegasan dalam ucapan, ini menunjukkan pengalaman yang sudah ditempuh telah berhasil, subjek menunjukkan bahwa ia telah siap untuk melangkah maju meskipun ada tantangan di depan. (O, S4, P2, I1, 35-40).

*“emmmmmmm, dari hasil keseharian yang saya alami ya mbak, jadi saya itu lebih bisa mengontrol diri sendiri, artinya saya itu bisa dibilang lebih kuat dalam menghadapi permasalahan, yaa disisi lain masih ada ketakuan sedikit sih mbak, tapi gapapa, itu semua bisa aku lewati” (W, S4, P3, I1, 47-55)*

Kepercayaan diri menghadapi tantangan, terutama dalam konteks kehidupan kampusnya. Ketika dihadapkan pada tekanan, seperti tugas yang

menumpuk atau konflik dengan teman, subjek kini berani untuk berbicara dan mencari solusi, mencerminkan keberanian dan proaktivitas. Ia merasa lebih mampu dan peka terhadap tanda-tanda bahaya dalam hubungan, yang menunjukkan pertumbuhan kesadaran diri dan kemampuan untuk mengenali situasi yang tidak sehat. (O, S4, P3, I1, 47-55)

Disisi lain, sebuah kemampuan untuk membantu teman yang mengalami masalah serupa menunjukkan empati dan penguatan hubungan sosial, yang tidak hanya memberinya rasa tujuan, tetapi juga memperkuat rasa kekuatannya sendiri. Dengan demikian, pengalaman dan pelajaran yang telah ia dapatkan tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga membentuk identitasnya sebagai individu yang lebih kuat dan peduli. (O, S4, P3, I1, 47-55)

Hal ini menggambarkan transformasi positif dalam sikap dan perilakunya, di mana ia tidak hanya fokus pada diri sendiri tetapi juga berkontribusi untuk mendukung orang lain di sekitarnya. Hubungan Interpersonal (O, S4, P3, I1, 47-55)

Subjek ada sebuah peningkatan kepedulian terhadap teman teman sekitar. ia menunjukkan kemampuan empati yang mendalam dan keinginan untuk menjadi pendukung bagi mereka yang sedang menghadapi kesulitan Dengan mendengarkan curhatan teman-temannya dan menawarkan bantuan. Keterikatan dalam komunitas yang fokus pada bantuan bagi individu dengan masalah serupa mencerminkan komitmennya untuk menciptakan lingkungan dukungan yang positif (O, S4, P3, I1, 47-55)

*"Iya, jadi saya mampu mengatasi permasalahan, misalnya ketika pergi ke sekolah terus mendapatkan tugas yang banyak, saya bisa memikirkan hal tersebut tanpa ada tekanan yang lain, artinya pikiran saya itu terfokuskan gitu mbak heheh" (W, S4, P1, I2, 61-68).*

Subjek menunjukkan sikap perhatian dalam setiap jawaban yang diberikan, yang terlihat dari ekspresi wajahnya yang tulus dan penuh perhatian. Nada suaranya yang hangat dan lembut menambah suasana yang nyaman, membuat orang lain merasa dihargai dan dipahami. Tatapan matanya menandakan bahwa ia benar-benar mendengarkan dan menghargai apa yang sedang dibicarakan, menciptakan ikatan yang kuat dengan lawan bicaranya. (O, S4, P1, I2, 61-68)

Subjek memberikan ungkapan perasaan puas yang mendalam Ketika membantu orang lain, Dalam pernyataan ini, ada nuansa kebanggaan yang terlihat, seolah-olah ia menemukan makna baru dalam perjalanan hidupnya. Ketika menyebutkan "ngebantu orang lain," nada suaranya mengandung semangat dan keyakinan, mencerminkan rasa berdaya yang muncul dari tindakan positif tersebut. yang tampak dari ekspresi wajahnya yang ceria dan senyum yang tulus. (O, S4, P1, I2, 61-68)

Subjek menunjukkan kemampuan untuk memaknai kembali trauma dan mengubahnya menjadi kekuatan. Keseluruhan sikap dan ekspresi subjek menciptakan gambaran bahwa membantu orang lain bukan hanya

tindakan altruistik, tetapi juga merupakan cara untuk menyembuhkan diri sendiri. Ini tidak hanya mencerminkan pertumbuhan pribadi, tetapi juga menunjukkan keinginan untuk memberikan dampak positif bagi orang lain. Dengan pernyataan ini, subjek tidak hanya berbagi perjalanan emosionalnya, tetapi juga menginspirasi orang lain untuk menemukan kekuatan dalam pengalaman yang sulit. (O, S4, P1, I2, 61-68)

*Perubahan saya itu sangat banyak kak, dulu itu saya terlalu ketergantungan terhadap pacar saya, jadi apapun yang saya lakukan pasti masih ketergantungan sama pacar, tapi sekarang sudah tidak kak, lebih mandiri, lebih santai". (W, S4, P3, I2, 75-82)*

Subjek memiliki rasa kenyamanan dan kepercayaan diri yang jelas. Ketika diberi pertanyaan, mengindikasikan bahwa ia merasa bangga dan puas dengan pengalaman membantunya kepada orang lain yang tercermin dari ekspresi wajahnya yang ceria dan penuh energi. Senyuman yang lebar dan mata yang bersinar menciptakan suasana positif. (O, S4, P3, I2, 75-82)

Suara yang penuh semangat mencerminkan antusiasme dan kebahagiaan yang berasal dari pengalamannya, menunjukkan bahwa ia melihat kontribusinya sebagai langkah penting dalam perjalanan pribadinya. Keseluruhan sikap ini menciptakan kesan bahwa membantu orang lain tidak hanya meningkatkan rasa empati dan solidaritas, tetapi juga memperkuat jati diri dan memberikan rasa makna yang mendalam dalam hidup subjek. (O, S4, P3, I2, 75-82)

Subjek menunjukkan komitmen yang kuat terhadap kesehatan mental dan kebahagiaan pribadi setelah mengalami trauma. Kini, subjek menyadari pentingnya memberi perhatian lebih pada diri sendiri dan mengambil langkah-langkah untuk menciptakan keseimbangan yang lebih baik dalam hidupnya. Pernyataan ini mencerminkan pergeseran signifikan dalam pola pikir, di mana sebelumnya ia lebih memperhatikan kebutuhan orang lain daripada dirinya sendiri. (O, S4, P3, I2, 75-82)

Disisi lain, kekuatan pada lingkungan positif menunjukkan kesadaran akan dampak sosial terhadap kesehatan mental; yang dapat meningkatkan kualitas hidupnya secara keseluruhan. Hal ini menggambarkan transisi dari ketergantungan emosional kepada orang lain menuju kemandirian dan kesadaran diri yang lebih tinggi. subjek kini berfokus pada interaksi yang mendukung dan memberdayakan (O, S4, P3, I2, 75-82)

*Saya lebih sadar banget kak, ternyata berhubungan tanpa ada hubungan yang sah itu tidak baik sekali, ketika ada permasalahan tidak bisa diselesaikan dengan baik baik, karena keterbatasan, jadi hal ini sangat mempengaruhi kehidupan saya kak. (W, S4, P1, I2, 90-97)*

Subjek dalam keadaan ketenangan dan kedamaian dalam suasana yang kondusif untuk refleksi pribadi, terlihat dari ekspresi wajahnya yang tenang dan fokus saat berbicara. Lingkungan di sekitarnya, yang dipenuhi buku-buku tentang pengembangan diri, menggambarkan komitmennya

terhadap peningkatan diri dan pencarian pengetahuan. (O, S4, P1, I2, 90-97)

Ketika ia berbicara, terlihat bahwa ia telah mengutamakan waktu untuk merenung dan belajar, memperlihatkan bahwa ia kini memiliki prioritas baru yang lebih sehat. Perhatian yang diberikan subjek pada kesehatan mental dan pengembangan diri terlihat jelas dalam cara ia berinteraksi dengan lingkungan. Kombinasi antara suasana yang tenang. (O, S4, P1, I2, 90-97)

### Subjek 5

#### 1. Persepsi Hidup

Subjek dengan inisial DR <sup>1</sup> mengalami trauma dan kesulitan untuk mempercayai orang lain setelah kejadian tersebut. DR terus berjuang melawan perasaan-perasaan ini, namun proses pemulihannya berjalan lambat, karena rasa takut dan ketidakpastian kerap kali menghambat langkahnya menuju pemulihan penuh. Meskipun DR berusaha untuk sembuh dan melanjutkan hidup, ada saat-saat ketika perasaan tidak berdaya dan rasa sakit dari masa lalu kembali menghantuinya. (O,S5, P1, A1, 21-25)

*"iya kak, jadi setelah saya mengalami kekerasan dalam pacaran, saya itu seperti korban kak, jadi banyak hal yang saya korbankan demi mementingkan perkara yang tidak jelas untuk kedepannya."*  
(W, S5, P1, I1, 21-25).

Subjek tampak adanya trauma dalam pembicaraanya yang dialaminya. Dengan ekspresi wajah yang sedih, mata berkaca-kaca, dan

kepala menunduk, subjek menunjukkan betapa dalam luka emosional yang ia rasakan. Selain itu, gerakan tangannya yang terus meremas erat mengekspresikan ketidaknyamanan dan keputusasaan yang dirasakannya. Perilaku ini mencerminkan rasa tidak berdaya dan ketidakmampuan untuk sepenuhnya melepaskan diri dari pengalaman traumatis yang masih membayangi hidupnya. (O,S5, P1, A1, 21-25)

<sup>48</sup> Subjek merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan baru, karena keyakinan tersebut didorong oleh pengakuan akan kekuatannya dalam menghadapi kesulitan sebelumnya. Dalam konteks pacaran, di mana subjek sering berhadapan dengan berbagai masalah, label ini memberikan dorongan mental yang kuat, membuatnya merasa mampu mengatasi segala permasalahan yang datang di masa depan. (O,S5, P1, A1, 21-25)

*"hal ini tentu saja kak Ketika saya dianggap sebagai orang yang mampu melewati masa sulit seperti ini, itu tandanya saya bisa kak". (W, S5, P2, II, 31-34)*

Subjek tampak lebih percaya diri dan optimis, seolah label tersebut menjadi sumber kekuatan mental yang membantunya menghadapi tantangan hidup. Transformasi emosional ini mencerminkan bagaimana pandangan subjek terhadap dirinya sendiri dapat berubah, tergantung pada cara ia memaknai pengalaman dan identitasnya. Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, subjek mengalami perubahan signifikan dalam pandangan terhadap dirinya sendiri. Perasaan tentang kemampuan diri

menjadi lebih kompleks, dengan campuran antara luka dari trauma dan kekuatan baru yang ditemukan. (O, S5, P2, I1, 31-34)

Di satu sisi, Proses pemulihan ini juga mengajarkan subjek untuk lebih menghargai dirinya sendiri dan lebih memahami keinginan serta batasan dalam hidup. Meskipun trauma masih membekas, subjek menemukan makna dan kekuatan dari perjalanan penyembuhannya. pengalaman tersebut memberikan subjek perspektif baru tentang ketahanan dan keberanian, yang menumbuhkan kesadaran bahwa ia mampu menghadapi situasi sulit dan tetap bertahan. (O, S5, P2, I1, 31-34)

*“Ketika saya sudah pernah mengalami kekerasan dalam pacaran, perasaan saya menjadi rendah diri kak, selain itu saya lebih tegas dalam memilih sikap” (W, S5, P3, I1, 41-46).*

Subjek menunjukkan rasa rendah diri yang kuat melalui berbagai ekspresi non-verbal. Memiliki kesadaran diri bahwa korban bisa bangkit dari rasa trauma dan memiliki kekuatan untuk bangkit Nada suaranya tegas, mencerminkan keyakinan dalam kata-katanya, sementara gerakan tangan yang ekspresif menegaskan poin-poin yang dibicarakannya. Semua tanda ini memperlihatkan bahwa subjek telah menemukan kekuatan dari proses pemulihannya, dan kini merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup. (O, S5, P3, I1, 41-46)

kini subjek lebih berani menyuarakan pendapatnya ketika menghadapi masalah dalam kelompok. Salah satu contohnya adalah saat

proyek kelompok tidak berjalan lancar, subjek mengambil inisiatif untuk mengajak semua anggota berkumpul dan berdiskusi. Tindakan ini membuat subjek merasa lebih percaya diri dan kuat dalam menghadapi tantangan yang ada. (O, S5, P3, I1, 41-46)

*“saya merasa lebih bisa mengatasi permasalahan, jikapun itu ada permasalahan, pasti saya bisa mencari solusi kak, contohnya ketika dikasih tugas sama dosen, dan itu sifat berkelompok, dari situlah saya mencari solusi bagaimana cara membuatnya dan bagaimana cara menyelesaikan tugasnya dengan baik”. (W, S5, P1, I2, 52-61)*

Subjek menunjukkan peningkatan dalam mengatasi permasalahan. subjek menggunakan nada suara yang tegas dan gerakan tangan yang ekspresif saat berbicara, merasakan kekuatan dan <sup>25</sup>kepercayaan diri yang lebih besar dalam menghadapi tantangan hidupnya menunjukkan bahwa ia merasa nyaman dan mampu menyampaikan pendapatnya dengan jelas. Semua tanda ini menunjukkan bahwa subjek mulai bangkit dari trauma yang dialaminya. (O, S5, P1, I2, 52-61)

Perubahan ini mencerminkan pertumbuhan pribadi yang positif, di mana subjek kini mampu mengatasi rintangan dengan keyakinan yang lebih besar dan merasa lebih siap untuk menghadapi situasi sulit di masa depan. Dengan berani menyuarakan pendapatnya, subjek merasakan

peningkatan kekuatan dan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup. (O, S5, P1, I2, 52-61)

*“Gambaran perubahan dalam cara saya melihat diri sendiri. Ketika saya punya saya lebih mengandaalkan ke pacar saya, atau lebih biasa dikenal dengan ketergantungan kak, tapi beda lagi kalau sekarang kan tidak punya, jadi tidak ada yang digantungkan.” (W, S5, P3, I2, 67-74)*

Subjek menunjukkan perubahan gambaran positif yang signifikan dalam cara melihat dirinya sendiri, yang tercermin melalui ekspresi wajah yang percaya diri, postur tubuh yang terbuka, dan kontak mata yang baik. Tanda-tanda ini mencerminkan keyakinan baru yang telah diperolehnya setelah melalui proses pemulihan dari trauma. Meskipun demikian, subjek tetap terus berjuang dalam menghadapi tantangan yang ada. (O, S5, P3, I2, 67-74)

Transformasi ini membuatnya merasa lebih kuat dalam menghadapi berbagai masalah, termasuk konflik dengan teman. Meningkatnya kesadaran dalam hidup dan perubahan positif dalam diri serta mendorong perubahan positif dalam hubungan. Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, subjek mengalami peningkatan kesadaran akan kerentanan dan kekuatan dalam dirinya. (O, S5, P3, I2, 67-74).

Perasaan positif ini juga berdampak pada kehidupan sehari-hari, di mana subjek menjadi lebih berani untuk mengatakan "tidak" ketika

dihadapkan pada situasi yang tidak nyaman dan lebih memilih untuk berada di lingkungan yang mendukung. Kini, subjek mampu berdiskusi dan menyatakan pendapatnya tanpa rasa takut, mencerminkan peningkatan kepercayaan diri (O, S5, P3, I2, 67-74).

*Saya itu ya kak, jadi lebih sadar akan kerentanan dan kekuatan diri saya. Saya merasa lebih kuat dalam menghadapi masalah, konflik apapun itu, inshallah saya bisa menyelesaikannya (W, S5, P1, I3, 98-109).*

Dukungan orang terdekat sangat mempengaruhi pertumbuhan subjek sehingga dapat memberikan dampak yang baik buat diri sendiri, dukungan lingkungan juga meningkatkan growth lebih cepat buat keluar dari trauma yang dialami. Subjek bisa mengontrol keadaan emosinya sewaktu-waktu trauma datang dan melakukan kegiatan yang positif. (O, S5, P1, I3, 98-109)

## 2. Hubungan Interpersonal

Kini subjek dengan membantu orang lain, subjek merasa berguna dan mendapatkan pelajaran berharga dari pengalaman masa lalunya. subjek tidak hanya berkontribusi pada kesejahteraan orang lain, tetapi juga memperkuat langkahnya menuju pemulihan dan menemukan makna dalam perjalanan hidupnya Hal ini menunjukkan bahwa melalui kebaikan dan dukungan terhadap orang lain. (O, S5, P1, I2, 93-98)

*“Iya itu pasti kak, siapa sih yang mau terjerumus dalam kekerasan pacaran, pasti kan tidak ada, dari situlah Ketika ada teman yang menjadi korban, setidaknya saya membantu kak” (W, S5, P1, I2, 93-98).*

Subjek menunjukkan sifat empatik dan aktif saat membantu orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Ia melakukannya dengan cara mendengarkan keluh kesah mereka dengan penuh perhatian, memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan. Tindakan mendengarkan ini tidak hanya membantu orang lain merasa didengar dan dihargai, tetapi juga memungkinkan subjek untuk terhubung secara mendalam dengan pengalaman orang lain. (O, S5, P1, I2, 93-98)

Dengan berperan sebagai pendengar yang baik, subjek berkontribusi pada proses pemulihan orang lain, sambil sekaligus memperkuat proses pemulihannya sendiri. Keterlibatannya yang aktif dalam mendukung orang lain mencerminkan empati yang mendalam, serta menunjukkan bahwa subjek tidak hanya peduli terhadap kesejahteraan orang lain, tetapi juga berusaha untuk menjadi bagian dari perjalanan penyembuhan mereka. (O, S5, P1, I2, 93-98)

Dengan mengalihkan perhatian kepada diri sendiri, subjek menjadi lebih peka terhadap hal-hal yang memberikan kebahagiaan dan kesejahteraan. Selain itu, subjek kini lebih selektif dalam memilih hubungan sosial, hanya ingin dikelilingi oleh orang-orang yang memberikan energi positif dan dukungan. Perubahan ini mencerminkan proses pemulihan yang

sehat, di mana subjek berusaha untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memfasilitasi pertumbuhan pribadi, serta meninggalkan pola hubungan yang merugikan (O, S5, P1, I2, 93-98)

*“Iya, trauma itu adalah suatu keadaan yang sulit untuk dirubah kan, nahhhh hal kecil untuk membuatku lebih peka dan peduli yaitu menolong teman saya kak”. (W, S5, P2, I2 104-108).*

Subjek telah mengubah prioritas hidupnya dengan memilih untuk dikelilingi oleh orang-orang yang memberikan energi positif, Dengan bergaul dengan individu yang memberikan dukungan, motivasi, dan kebahagiaan, subjek dapat menciptakan suasana yang lebih sehat yang berkontribusi pada pemulihannya. Perubahan ini menunjukkan kesadaran akan pentingnya lingkungan sosial yang mendukung bagi kesejahteraan mental dan emosional. (O, S5, P2, I2, 104-108)

Selain itu, interaksi dengan orang-orang yang membawa pengaruh baik membantu subjek untuk lebih fokus pada hal-hal yang bermanfaat dan membangun, serta mengurangi paparan terhadap toxic relationship yang dapat mengganggu proses penyembuhan. Mengelilingi diri dengan orang-orang yang positif memungkinkan subjek untuk merasa lebih <sup>51</sup> dihargai dan diterima, yang pada gilirannya meningkatkan rasa percaya diri dan kebahagiaan. (O, S5, P2, I2, 104-108)

Ia kini lebih banyak merenungkan aspek-aspek penting yang benar-benar berarti bagi dirinya, seperti kesehatan mental, kebahagiaan, dan

hubungan yang sehat. Sebelumnya, subjek cenderung lebih memperhatikan harapan orang lain, tetapi setelah trauma, ia merasa lebih berani untuk mengikuti keinginan dan kebutuhannya sendiri. Dengan demikian, tujuan hidup subjek beralih menjadi lebih terfokus pada pengembangan diri dan pencarian kebahagiaan yang tulus. (O, S5, P2, I2, 104-108)

Dengan berusaha membangun diri sendiri dan mencari kebahagiaan sejati, subjek tidak hanya berupaya mengatasi trauma, tetapi juga menciptakan dasar yang kuat untuk masa depannya yang lebih positif dan memuaskan. Perubahan ini menunjukkan bahwa subjek telah belajar untuk menghargai dirinya sendiri dan berkomitmen untuk menciptakan hidup yang lebih bermakna. (O, S5, P2, I2, 104-108)

*“Saat diriku membantu orang lain yang pertama kali itu belum ada percaya diri kepada diriku sendiri kak, tapi alhamdulillahnya saya itu banyak termotivasi dari buku-buku yang sudah sayabaca, sehingga itu menjadi kekuatan kepada diriku untuk membantu orang lain” (W, S5, P3, I2, 114-121 ).*

Ekspresi ceria Ketika membantu seseorang mencerminkan rasa nyaman dan bahagia, yang mengindikasikan bahwa subjek merasa diterima dan dihargai dalam interaksi sosialnya. Sikap terbuka ini juga menunjukkan kepercayaan diri yang meningkat, hasil dari dukungan emosional yang diterimanya dari orang-orang terdekat. Dengan cara ini, subjek tidak hanya

memperkuat hubungan sosialnya, tetapi juga berinvestasi dalam kesehatan mental dan emosional yang lebih baik. (O, S5, P3, I2, 114-121)

Setelah mengalami kejadian traumatis, subjek merasakan perubahan signifikan dalam prioritas hidupnya. Ia kini lebih fokus pada menjaga kesehatan mental dan memilih untuk melakukan hal-hal yang membuatnya bahagia. Perubahan ini berdampak positif pada hubungan sosialnya, di mana subjek menjadi lebih selektif dalam memilih orang-orang di sekitarnya, hanya bergaul dengan individu yang benar-benar mendukung dan memberikan energi positif. (O, S5, P3, I2, 114-121)

Dengan demikian, subjek tidak hanya berusaha untuk pulih dari trauma, tetapi juga membangun hidup yang lebih sehat dan memuaskan, di mana kesehatan mental dan kebahagiaan menjadi prioritas utama. Perubahan ini mencerminkan kesadaran subjek akan pentingnya merawat diri dan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi pertumbuhan pribadi (O, S5, P3, I2, 114-121)

*“Setelah mengalami lika liku yang sangat indah dan tidak saya ulangi lagi, saya lebih fokus terhadap diri sendiri aja kak, bagaimana saya harus memperbaiki diri sendiri agar menjadi lebih baik lagi.” (W, S5, P1, A3, I1, 126-132).*

Subjek menunjukkan ekspresi ceria ketika sudah mengalami lika liku. Ekspresi ini mencerminkan rasa bahagia dan kepuasan yang ia rasakan ketika terlibat dalam kegiatan yang disukainya, menandakan bahwa ia telah

menemukan cara untuk merawat diri dan meningkatkan kesejahteraan emosionalnya. (O, S5, P1, I1, 126-132).

Rasa relaksasi yang terpancar dari wajahnya juga menunjukkan bahwa aktivitas tersebut bukan hanya sekadar pengisi waktu, tetapi merupakan bagian penting dari proses pemulihannya. Dengan meluangkan waktu untuk hobi. Ini menunjukkan kesadaran subjek akan pentingnya menjaga keseimbangan hidup dan menempatkan diri sendiri sebagai prioritas dalam proses penyembuhan dari pengalaman traumatis. (O, S5, P1, I1, 126-132).

Setelah mengalami trauma dalam hubungan, subjek mengalami perubahan mendalam dalam pemahaman tentang makna dan tujuan hidupnya. Ia kini menyadari bahwa hidup bukan hanya tentang menyenangkan orang lain atau memenuhi harapan orang-orang di sekitarnya. Prioritasnya bergeser, dan yang lebih penting baginya saat ini adalah merasa damai dengan diri sendiri, melakukan hal-hal yang membawa kebahagiaan, dan membangun hubungan yang sehat. (O, S5, P1, I1, 126-132).

*“Iya kak, jadi Evaluasi itu adalah hal yang penting dan evaluasi itu timbul ketika kita sudah menjalankan kegiatan kegiatan, nah berhubung saya telah melakukan hal itu, jadi sudah saya evaluasi bahwasanya perbuatan seperti itu tidak ada benarnya dan tidak pastinya, yang ada malahh bertambah beban” (W, S5, P2, I2, 138-146).*

Setelah mengalami pengalaman traumatis, subjek sempat mengalami keraguan tentang keberadaan kekuatan yang lebih tinggi dan tujuan yang lebih besar dalam hidup. seiring berjalannya waktu, subjek mulai memandang pengalaman tersebut sebagai bagian dari perjalanan hidup yang membawa pelajaran berharga. (O, S5, P2, I2, 138-146)

Hal ini membuat subjek merasa lebih kuat dan bijaksana dalam menghadapi tantangan hidup. Transformasi pemikiran ini menunjukkan bahwa ia tidak hanya berusaha untuk pulih dari trauma, tetapi juga belajar untuk tumbuh dan berkembang, menjadikan pengalaman pahit sebagai sumber kekuatan dan wawasan baru dalam menjalani kehidupan ke depannya. (O, S5, P2, I2, 138-146)

Dengan perspektif baru ini, kepercayaannya terhadap suatu kekuatan yang lebih tinggi semakin mendalam. Ia kini meyakini bahwa setiap kejadian, baik yang menyakitkan maupun yang membahagiakan, memiliki alasan dan makna tertentu. (O, S5, P2, I2, 138-146)

*“Saya ngerasa banget kalau prioritas hidup saya berubah setelah kejadian itu. Sekarang, saya lebih fokus buat jaga kesehatan mental dan lebih milih buat ngelakuin hal-hal yang bikin saya bahagia. Ini berpengaruh ke hubungan juga, karena saya jadi lebih hati-hati dan cuma mau dikelilingi sama orang-orang yang benar-benar supportif. Dalam kehidupan sehari-hari, saya lebih banyak geluangin waktu*

*buat diri sendiri, kayak ngelakuin hobi atau hal-hal yang bisa bikin saya rileks. Jadi, semuanya” (W, S5, P3, I2, 152-166.)*

Subjek menunjukkan sikap Raut wajahnya mencerminkan kedalaman pemikiran dan perasaan yang kompleks terkait dengan kejadian yang telah dialaminya. Selain itu, gestur tangan yang digunakan subjek saat berbicara juga menggambarkan pemikiran mendalam tentang keberadaan kekuatan yang lebih tinggi dan makna dari setiap kejadian. (O, S5, P3, I2, 152-166)

Kombinasi antara ekspresi wajah yang serius dan gestur tangan yang ekspresif mengindikasikan bahwa subjek sedang menjalani proses introspeksi yang mendalam, berusaha menemukan arti dan tujuan di balik pengalaman traumatis yang telah membentuk pandangannya saat ini. (O, S5, P3, I2, 152-166)

Ketika ia menggerakkan tangannya, itu menunjukkan usaha untuk mengungkapkan ide-ide dan refleksinya yang mungkin sulit untuk dijelaskan dengan kata-kata. Gerakan ini memberikan kesan bahwa subjek tidak hanya berbicara tentang perasaannya, tetapi juga berusaha untuk memahami dan menjelaskan konteks yang lebih besar dari apa yang telah terjadi dalam hidupnya. (O, S5, P3, I2, 152-166)

*“Setelah pernah mengalami trauma dalam hubungan, saya jadi punya pemahaman yang beda soal makna dan tujuan hidup. Sekarang, saya lebih sadar kalau hidup itu bukan cuma soal nyenengin orang lain atau ngejar harapan orang, buat saya Langkah paling penting*

*dalam penyembuhan trauma adalah mencari tempat paling aman untuk berbagi perasaan dan pengalaman". (W,S5,P1, I3, 172- 182)*

Setelah mengalami trauma, subjek menunjukkan Perubahan perspektif ini mendorongnya untuk menjalani hidup dengan lebih bermakna, sehingga ia tidak ingin lagi menghabiskan waktu untuk hal-hal yang dianggap tidak penting. (O, S5, P1, I3, 172-182)

Subjek juga semakin berusaha mengutamakan hubungan yang berarti dan menghargai momen-momen kecil, subjek berupaya menciptakan kehidupan yang lebih memuaskan dan kaya makna. Pendekatan baru ini menunjukkan bahwa ia telah belajar dari pengalaman pahitnya dan memilih untuk menjalani hidup dengan lebih sadar dan penuh perhatian, menempatkan kebahagiaan dan hubungan sebagai prioritas utama. (O, S5, P1, I3, 172-182)

Subjek menunjukkan kebahagiaan dan kepuasan dengan perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Selain itu, gerakan tangan yang energik saat ia berbicara mencerminkan antusiasme dan keyakinan dalam apa yang disampaikannya. Setiap gestur tangan yang dinamis memperkuat pernyataannya tentang pentingnya hidup dengan makna dan menunjukkan betapa pentingnya hal itu bagi dirinya. (O, S5, P1, I3, 172-182)

Dengan kombinasi antara senyuman yang lebar dan gerakan tangan yang bersemangat, subjek berhasil menyampaikan pesan positif tentang pentingnya menghargai setiap momen dan menciptakan hidup yang penuh arti. Ekspresi wajah yang ceria dan sikap terbuka menggambarkan bahwa

subjek tidak hanya berbicara tentang pengalaman pribadi, tetapi juga menginspirasi orang lain untuk merenungkan makna dalam hidup mereka. (O, S5, P1, I3, 172-182)

Berikut beberapa pengumpulan data dari Orang Tua, saudara dan orang dekat.

Subjek 1 Ibu

*“Jadi anak saya itu sudah pernah mengalami growth, dari situ mulai mempertanyakan keberadaan kekuatan yang lebih tinggi dan tujuan hidupnya. Proses refleksi itu bisa jadi untuk menyadari bahwa hidup memiliki makna yang lebih dalam dan mendorong untuk mencari tujuan yang lebih besar, seperti pengembangan diri dan membantu orang lain. Hal ini telah memperkuat kepercayaan, bahwa setiap pengalaman, baik atau buruk, memiliki pelajaran berharga yang bisa dijadikan landasan untuk tumbuh dan menjadi lebih baik”.*

Berdasarkan wawancara, subjek menggambarkan perjalanan reflektif dirinya setelah mengalami pertumbuhan pribadi yang signifikan. Anak mulai mengamati keberadaan kekuatan yang lebih tinggi dan tujuan hidup, yang mencerminkan pencarian makna hidup yang lebih dalam. Proses refleksi ini membantu anak menyadari bahwa hidup memiliki makna yang lebih besar, mendorongnya untuk mencari tujuan yang tidak hanya fokus pada pengembangan diri tetapi juga memberikan kontribusi kepada orang lain.

Subjek percaya bahwa setiap pengalaman, baik positif maupun negatif, memiliki pelajaran berharga yang dapat dijadikan landasan

untuk tumbuh dan menjadi individu yang lebih baik. Keyakinan ini memperkuat kepercayaan diri anak dalam menghadapi tantangan di masa depan, sekaligus membangun sikap optimis bahwa setiap pengalaman hidup dapat memberikan makna dan arah baru. Hal ini menunjukkan perkembangan emosional dan spiritual yang signifikan, di mana anak belajar untuk melihat kehidupan sebagai perjalanan penuh pembelajaran dan peluang untuk berkembang.

Subjek 2 kaka kandung

*“Setelah adek saya setelah ngalamin trauma dalam hubungan, adik saya itu punya pemahaman yang beda soal makna dan tujuan hidup. Sekarang, adik saya lebih sadar kalau hidup itu bukan cuma soal nyenengin orang lain atau ngejar harapan orang. hal yang lebih penting adik saya sekarang adalah ngerasa damai sama diri sendiri, ngerjain hal-hal yang bikin bahagia, dan punya hubungan yang sehat. Jadi, tujuan hidup adik saya sekarang lebih ke arah ngebangun kebahagiaan yang tulus dan hidup yang lebih seimbang”.*

Wawancara ini menggambarkan perubahan signifikan dalam pemahaman adik subjek mengenai makna dan tujuan hidup setelah mengalami trauma dalam hubungan. Adik subjek kini menyadari bahwa hidup bukan hanya tentang menyenangkan orang lain atau memenuhi harapan mereka, tetapi lebih pada menemukan kedamaian dengan diri sendiri. Fokus utama adiknya saat ini adalah melakukan hal-hal yang membawa kebahagiaan dan membangun hubungan yang

sehat. Dengan demikian, tujuan hidupnya telah bergeser ke arah menciptakan kebahagiaan yang tulus dan mencapai keseimbangan dalam hidup. Perubahan perspektif ini menunjukkan bahwa pengalaman traumatis dapat menjadi titik balik yang mendorong individu untuk lebih memahami diri mereka dan mengejar kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan.

Subjek 3 tante kandung

*“Jadi saat temanku membantu orang lain, saya lihat yang pertama kali itu belum ada percaya diri, tapi alhamdulillahnya temanku banyak termotivasi dari buku-buku yang sudah dibaca, sehingga itu menjadi kekuatan kepada dirinya untuk membantu orang lain”*

Wawancara ini menyoroti perjalanan teman subjek dalam mengembangkan kepercayaan diri dan motivasi untuk membantu orang lain. Awalnya, teman subjek tampak kurang percaya diri saat berusaha memberikan bantuan. Namun, situasi ini berubah ketika ia mulai terinspirasi oleh berbagai buku yang dibacanya. Bacaan-bacaan tersebut memberikan dorongan mental yang kuat, yang pada akhirnya menjadi sumber kekuatan bagi teman subjek untuk berkontribusi kepada orang lain.

Transformasi ini menunjukkan bagaimana pengetahuan dan inspirasi dari sastra dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang, mendorong mereka keluar dari zona nyaman dan melakukan tindakan positif yang berdampak pada lingkungan sekitar. Dengan demikian,

perjalanan teman subjek mencerminkan pentingnya pengembangan diri melalui pembelajaran dan motivasi dalam mencapai tujuan sosial.

Subjek 4 kaka kandung

*“Karena saya itu menjadi orang terdekatnya, melihat dia merasa lebih bisa mengatasi permasalahan, jikapun itu ada permasalahan, pasti dia bisa mencari solusi, contohnya ketika dikasih tugas sama dosen, dan itu sifat berkelompok, dari situlah mencari solusi bagaimana cara membuatnya dan bagaimana cara menyelesaikan tugasnya dengan baik”*

Wawancara ini menggambarkan peran subjek sebagai orang terdekat yang menyaksikan perkembangan teman atau rekan kerjanya dalam mengatasi berbagai permasalahan. Subjek mengamati bahwa teman tersebut kini lebih mampu menghadapi tantangan dan mencari solusi, bahkan ketika dihadapkan pada situasi yang sulit. Contohnya, ketika diberikan tugas kelompok oleh dosen, teman subjek menunjukkan kemampuan untuk merumuskan solusi yang efektif dan menyelesaikan tugas dengan baik.

Hal ini mencerminkan peningkatan keterampilan pemecahan masalah dan kepercayaan diri yang telah berkembang dalam diri teman subjek. Perubahan ini tidak hanya menunjukkan kemajuan pribadi, tetapi juga pentingnya dukungan orang-orang terdekat dalam proses pengembangan diri, di mana interaksi sosial dapat

memperkuat kemampuan individu untuk menghadapi tantangan dan mencapai tujuan bersama.

Subjek 5 kaka kandung

*“Berhubung saya itu menjadi orang dekatnya, dari hasil keseharian yang saya amati itu, dia lebih bisa mengontrol diri sendiri, artinya dia itu bisa dibilang lebih kuat dalam menghadapi permasalahan, yaa disisi lain masih ada ketakuan sedikit, tapi gapapa, itu semua bisa aku lewati”*

Wawancara ini menyoroti pengamatan subjek terhadap perkembangan temannya dalam hal pengendalian diri dan ketahanan menghadapi permasalahan. Subjek mencatat bahwa teman tersebut kini menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan emosinya dan menahan tantangan yang muncul.

Meskipun masih ada sedikit rasa takut, subjek percaya bahwa hal tersebut adalah bagian normal dari proses pertumbuhan dan tidak menghalangi kemajuan yang telah dicapai. Keyakinan ini mencerminkan sikap positif subjek terhadap perjalanan teman persahabatannya, di mana ia melihat bahwa meskipun ada kedekatan, teman tersebut mampu mengatasi kesulitan dengan lebih kuat. Pengalaman ini menunjukkan pentingnya dukungan emosional dari orang-orang terdekat dalam membantu individu mengembangkan ketahanan dan kepercayaan diri, serta memahami bahwa perasaan takut tidak selalu menjadi penghalang, tetapi bisa

menjadi bagian dari proses belajar untuk menghadapi tantangan hidup.

## B. Pembahasan

Pertumbuhan Pos-Trauma (PTG) adalah konsep psikologi positif yang merujuk pada perubahan psikologis yang baik yang dialami oleh individu setelah mengalami trauma. Dalam kasus ini, kami akan fokus pada perempuan dewasa muda yang mengalami kekerasan dalam pacaran dan PTG yang dialami oleh mereka dalam tiga aspek, yaitu persepsi diri, hubungan interpersonal, dan filosofi hidup. Melalui observasi dan wawancara, kami akan menjelajahi perubahan yang terjadi dalam perempuan ini dan cara mereka menanggapi pengalaman traumanya.

Walker dan Roberts (Palila, 2017) menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami kekerasan fisik atau psikis mempunyai harga diri yang rendah, hubungan dengan peer yang kurang baik dan kesukaran dalam berperilaku. Pemulihan dari trauma akibat kekerasan dalam hubungan merupakan proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk persepsi hidup dan hubungan interpersonal. Kedua faktor ini berperan signifikan dalam menentukan bagaimana individu dapat mengatasi pengalaman traumatis dan membangun kembali hidup mereka.

Dari beberapa subjek yang sudah diwawancarai peningkatan subjek pertama sangat cepat, perubahan untuk keluar dari trauma dan peningkatan-peningkatan yang sudah dilakukan sangat mempengaruhi kehidupan untuk bangkit dari trauma. Sedangkan beberapa subjek menunjukkan perubahan yang lambat atau harus ada dorongan dari lingkungan agar bisa bangkit dari trauma

dan melakukan kegiatan positif. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perhatikan, salah satunya adalah keterbatasan waktu pengumpulan data Triagulasi sumber sehingga memperlambat saya <sup>137</sup> untuk mengumpulkan data. Saran dari penelitian ini dapat menggunakan metode sampling yang lebih luas dan memperpanjang durasi pengumpulan data untuk meningkatkan hasil yang lebih representatif.

#### 1. Persepsi Hidup

Persepsi hidup individu setelah mengalami kekerasan dapat menjadi penentu utama dalam proses pemulihan. Ketika seseorang memandang pengalamannya sebagai sesuatu yang negatif dan menghancurkan, mereka cenderung terjebak dalam siklus rasa sakit dan ketidakberdayaan. Dalam konteks ini, rasa korban dapat menjadi sangat mendominasi, membuat individu <sup>121</sup> merasa bahwa mereka tidak memiliki kontrol atas hidup mereka. Orang yang kehilangan makna hidup salahsatunya seseorang yang mendapatkan kekerasan <sup>75</sup> akan menunjukkan perasaan hampa, merasa hidup tidak berarti, merasa tidak punya tujuan hidup yang jelas, bosan dan apatis dengan hidup (Yulia, Sukyanti, & Alma, 2021).

Martínez-Dorado (2020) mengemukakan bahwa perempuan korban kekerasan menunjukkan profil psikososial yang lebih buruk dan komunikasi yang lebih buruk dengan kerabat mereka, kondisi emosional yang tidak stabil, adaptasi dengan lingkungan menjadi buruk dan kurang percaya diri. Perasaan ini sering kali dapat memperparah kondisi mental dan emosional, yang menghambat kemajuan pemulihan. Sebaliknya, individu yang dapat

memaknai pengalaman tersebut sebagai bagian dari perjalanan hidup yang menguatkan mereka akan lebih mungkin untuk mengalami proses pemulihan yang positif. Persepsi yang optimis memungkinkan individu untuk melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh, bukan sebagai rintangan yang tidak teratasi. Hal ini menciptakan kerangka berpikir yang konstruktif dan mengarah pada pengembangan ketahanan yang lebih besar.

Selain itu, perubahan dalam cara individu memandang diri mereka sendiri, dari korban menjadi pejuang, dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keberanian untuk menghadapi masa depan. Rasa percaya diri ini bukan hanya membantu individu dalam situasi sosial, tetapi juga memotivasi mereka untuk mengejar tujuan pribadi yang mungkin sebelumnya dianggap tidak mungkin. Sari (2018) menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami kekerasan pada sebuah hubungan cenderung mengalami kecemasan, ketakutan serta rasa ketidaknyamanan jika memutuskan hubungan dengan pelaku. Kurang memperhatikan aspek diluar diri individu yang dapat mempengaruhi keputusan korban kekerasan dalam pacaran untuk mempertahankan hubungannya. Pada dasarnya tindakan yang dilakukan oleh individu merupakan bentuk dari stimulus sosial.

Melalui reframing atau mengubah cara pandang, individu dapat menemukan kekuatan dalam diri mereka yang tidak mereka sadari sebelumnya. Proses ini juga dapat melibatkan dukungan dari berbagai sumber, termasuk terapi, buku motivasi, atau kelompok dukungan yang membantu individu melihat nilai dalam pengalaman hidup mereka.

## 2. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal juga memiliki dampak besar dalam proses penyembuhan. Dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, atau kelompok pendukung dapat memberikan rasa aman dan pengertian yang sangat dibutuhkan individu yang sedang berjuang pulih. Kehadiran orang-orang terdekat yang memahami kondisi individu dan siap memberikan dukungan emosional adalah kunci untuk membangun kembali rasa diri yang positif. Ini termasuk mendengarkan tanpa menghakimi, menawarkan kata-kata dorongan, dan memberikan ruang bagi individu untuk berbagi perasaan mereka.

(Sukma & Hartika, 2022) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan hal yang penting dalam bagaimana cara individu menyelesaikan suatu permasalahan yang sedang dihadapi. Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, teman dekat, saudara, ataupun orang lain yang dipercaya, dimana individu yang membutuhkan akan merasa sangat dicintai, dihargai dan diperhatikan.

Ketika korban kekerasan merasa didukung dan diterima oleh lingkungan sosial mereka, mereka lebih cenderung untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka, yang merupakan langkah penting dalam proses penyembuhan. Berbagi cerita pribadi dengan orang lain yang memiliki pengalaman serupa dapat menciptakan rasa koneksi dan pengertian yang mendalam. Ini tidak hanya membantu individu merasa lebih diterima, tetapi

juga memberikan perspektif baru tentang bagaimana orang lain menghadapi kesulitan mereka.

Selain itu, interaksi dengan orang-orang yang positif dan mendukung membantu individu mengembangkan kembali kepercayaan diri dan membangun kembali hubungan yang sehat. Lingkungan yang sehat memungkinkan individu untuk mengeksplorasi kembali hubungan mereka dan membangun kepercayaan terhadap orang lain. Hardjo dan Novita (Maksum & Maburri, 2016) menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh korban kekerasan maka semakin tinggi *psychological well-being* korban, yang memiliki arti bahwa dukungan sosial akan mempermudah korban kekerasan untuk berdamai dengan dirinya sendiri ataupun lingkungan sekitar.

Namun, jika dukungan yang diterima tidak memadai atau berada dalam lingkungan yang tidak mendukung, hal ini dapat memperburuk dampak trauma dan memperlambat proses pemulihan. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mencari dukungan dari orang-orang yang memiliki pemahaman dan empati terhadap pengalaman mereka.

Dalam konteks hubungan interpersonal, individu juga perlu belajar untuk menetapkan batasan yang sehat. Proses pemulihan sering kali melibatkan penyesuaian dalam cara individu berinteraksi dengan orang lain. Menghindari hubungan yang beracun atau yang dapat memicu kembali trauma menjadi bagian penting dalam menciptakan lingkungan yang aman.

Dengan memiliki jaringan sosial yang kuat dan berkualitas, individu dapat merasakan dukungan emosional yang dibutuhkan untuk terus bergerak maju.

Dengan mempertimbangkan kedua faktor ini, kita dapat memahami bagaimana persepsi hidup dan hubungan interpersonal saling berinteraksi dalam proses pemulihan dari trauma kekerasan. Individu yang memiliki pandangan positif tentang hidup dan didukung oleh hubungan yang kuat akan lebih mampu mengatasi trauma dan membangun kehidupan yang lebih baik.

Proses ini adalah perjalanan yang berkelanjutan, di mana setiap langkah kecil menuju pemulihan sangat berarti dan memiliki dampak yang mendalam bagi kualitas hidup individu. Dengan adanya dukungan yang tepat dan sikap positif, individu mampu menemukan makna baru dalam hidup mereka dan melanjutkan perjalanan menuju ketahanan dan kebangkitan.

### 3. Filosofi Hidup

Tedeschi & Calhoun (2006) perubahan persepsi hidup mengenai kehidupan selalu menunjukkan adanya perubahan positif terhadap pandangan kedepan. Dimana seseorang menganggap bahwa ia lebih kuat dari sebelumnya. Perubahan persepsi ini juga meliputi bagaimana seseorang bisa melihat peluang baru dalam hidup. PTG juga sangat mempengaruhi hubungan seseorang dengan orang lain, seseorang yang mengalami trauma karena kehilangan seseorang yang penting baginya sangat mempengaruhi pola hidup apabila tidak menunjukkan atau melakukan hal yang tidak berfokus pada trauma maka dari itu tidak adanya ketepurukan yang selalu menghantui

kehidupannya. Ketika koban menghargai setiap makna kehidupan akan menjadi lebih religious dalam keyakinan spiritualnya

Kemampuan untuk memaknai filosofi hidup dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari sangat mempengaruhi peningkatan hidup, subjek mulai dekat dengan keluarga serta menjadi support terbesar setelah kejadian traumatic yang dialami.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## BAB V PENUTUP

### A. Simpulan

Simpulan dari pembahasan mengenai pemulihan trauma akibat kekerasan dalam hubungan menunjukkan bahwa persepsi hidup dan hubungan interpersonal <sup>79</sup> 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, sedangkan dukungan sosial yang kuat dari lingkungan sekitar memberikan rasa aman dan pemahaman yang dibutuhkan dalam proses ini.

Dengan adanya dukungan yang tepat dan sikap positif, individu dapat bertransformasi dari korban menjadi pejuang, meningkatkan kepercayaan diri, dan membangun kembali hubungan yang sehat. Oleh karena itu, memahami dan memperkuat kedua faktor ini merupakan langkah krusial untuk membantu individu dalam menemukan makna baru dalam hidup mereka serta mencapai ketahanan dan kebangkitan setelah pengalaman yang menyakitkan. Proses pemulihan adalah perjalanan berkelanjutan yang setiap langkahnya memiliki makna dan dampak mendalam bagi kualitas hidup individu.

### B. Saran

Berdasarkan temuan tentang dampak kekerasan dalam pacaran terhadap persepsi hidup, hubungan interpersonal, dan filosofi hidup individu, berikut beberapa saran untuk dukungan dan intervensi:

1. <sup>11</sup> Bagi subjek penelitian ini diharapkan dapat memberikan insight tersendiri bagi para individu wanita kekerasan dalam pacaran.
2. <sup>11</sup> Bagi penelitian selanjutnya diharapkan menjadi dasar atau landasan untuk penelitian selanjutnya mengenai *post traumatic growth*.
3. Bagi masyarakat diharapkan memberikan cara pandang yang lebih baik bagi masyarakat <sup>140</sup> terhadap *post traumatic growth* dalam kekerasan dalam pacaran.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR PUSTAKA

- Amna, F., Rahmia, D., Yara, A.A. (2023).<sup>29</sup> Post-traumatic Growth pada Remaja Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 25-36.
- 28 Andarista, L. A., & Religia, D. (2023). *Post Traumatic Growth Wanita Korban Dating Abuse (Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Islam)* (Doctoral dissertation, UIN RADEN MAS SAID).
- 72 Adhi, N. K. J., & Hartika, L. D. (2022). Dukungan sosial pada anak yang mengalami kekerasan seksual. *Jurnal Psikologi MANDALA*, 6(2).
- 34 Chan, B. S. M., Deng, J., Li, Y., Li, T., Shen, Y., Wang, Y., & Yi, L. (2020). The role of self-compassion in the relationship between post-traumatic growth and psychological distress in caregivers of children with autism. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 1692-1700
- 86 Farida, A., Dewi, R., & Anastasya, Y. A. (2023). Post-traumatic Growth pada Remaja Korban Kekerasan Seksual. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 25-36.
- 41 Hendri, P., Dinda, A.R.. (2020). Bentuk Kekerasan Pada Perempuan Dalam Berpacaran Di Film Posesif. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 3(2), 251-262.
- 53 Hafizhah, N. F., & Paramita, P. P. (2023). Peran Kecerdasan Emosional dan Karakteristik Individu terhadap Stres Pada Individu Dewasa Awal Yang Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(05), 444-462.

Intan, M.R., & Hesty, Y., (2023). Post Traumatic Growth pada Korban Broken Home (Post Traumatic Growth in Broken Home Victims). *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*,14(1), 32 -42.

Joseph, S. (2021). Posttraumatic growth as a process and an outcome: Vexing problems and paradoxes seen from the perspective of humanistic psychology. *The Humanistic Psychologist*, 49(2), 219.

Jayanti, A. M., Nashori, F., & Rumiani, R. (2019). Terapi ruqyah syar'iyah meningkatkan kebahagiaan perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 11(2), 111-122.

Khoiriah, C. (2021). Gaya Kelekatan dan Emotional Abuse pada Dewasa Awal Berpacaran. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(1), 13-20.

Kerinina, A. (2022). PERAN SPIRITUALITAS TERHADAP POSTTRAUMATIC GROWTH PADA REMAJA WANITA YANG PERNAH MENGALAMI KEKERASAN DALAM PACARAN SERTA TINJAUANNYA DALAM ISLAM (Doctoral dissertation, Universitas YARSI)

Krismawati, Y. (2014). Teori psikologi perkembangan Erik H. Erikson dan manfaatnya bagi tugas pendidikan Kristen dewasa ini. *Kurios*, 2(1), 46-56.

Maulida, W., & Rifayani, R. (2022). Harga Diri dengan Pengungkapan Diri pada Wanita Dewasa Awal Korban Kekerasan dalam Berpacaran. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 558-565.

66  
MAELANI, M. (2017). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Intimacy Pasangan Suami Istri (Studi Kasus Pada Pasangan Suami Istri Di Fase Dewasa Madya) (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH

61  
Maksum, M. F., & Maburi, M. I. (2016). Pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap craving pada mantan pengguna narkoba. *Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(3), 204–213.

24  
Mayang, D.P., & Rulita, H. (2020). Tumbuh Dari Luka: Gambaran Post-Traumatic Growth Pada Dewasa Awal Pasca Perceraian Orang Tua. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(2), 185- 197.

30  
Martínez-Dorado, A., Privado, J., Useche, S. A., Velasco, L., García-Dauder, D., & Alfaro, E. (2020). Perception of dating violence in teenage couples: A cross validation study in Spain and Colombia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186769>

15  
Natsya, G. Y., & Susilawati, L. K. (2020). Pemaafan pada remaja perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran. *Psiko Buletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 1(3), 169-177.

67  
Naufal, H., Esther, H., & Eva, D.K. (2024). Bentuk, Proses serta Faktor Intimasi Tokoh Fatih dan Fana dalam Novel Egosentris Karya Syahid Muhammad. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(2), 411-420.

31  
Ningrum, C. H. C., Fajriyah, K., & Budiman, M. A. (2019). Pembentukan karakter rasa ingin tahu melalui kegiatan literasi. *Indonesian Values and Character Education Journal*, 2(2), 69-78. PURWOKERTO).

31  
Nurjanah, N., & Heryadi, A. (2020). Kelekatan Orangtua dan Kecerdasan Sosial pada Remaja Pondok Pesantren Modern. *Jurnal Psikogenesis*, 8(1), 56-63.

41  
Palila, S. (2018). Kebermaknaan Hidup Individu Yang Pernah Mengalami Kekerasan Pada Masa Anak (Child Abuse). *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(1), 19-31.

93  
Putri, E. P., & Hidajat, L. L. (2023). Proses Posttraumatic Growth pada Perempuan Dewasa Awal dengan Melihat Sifat Kepribadian dan Ruminasi Kedukaan. 113  
Suksma: *Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 4(1), 36-59.

56  
Putri, Y. A. H., Sukyati, I., & Febriyanti, A. P. (2021). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress Kerja Pada Karyawan di PT XACTI Indonesia Tahun 2021. *Buletin Kesehatan Vol*, 5(2).

49  
Rachmawati, N., & Halimah, L. (2015). Studi deskriptif mengenai gambaran post traumatic growth (ptg) pada wanita penderita kanker payudara pasca mastektomi di bandung cancer society (BCS). *Prosiding Psikologi*, 1(2), 101-107.

Rohmah, I. M., & Yuliasari, H. (2023). Post Traumatic Growth pada Korban Broken Home. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 14(01), 32-42.

<sup>12</sup> Salsabila, A., & Dwarawati, D. (2021). Hubungan antara Forgiveness dan Post Traumatic Growth pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran pada Usia Dewasa Awal di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 124-131

<sup>73</sup> Saragih, C. M., & Pusvitasari, P. (2022). Kecemasan Dengan Perilaku Pembelian Impulsif Pengguna E-Commerce Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10, 608-619.

<sup>97</sup> Shafa, K. M., Ekasari, A., & Muslimah, A. I. (2024). COMMITMENT DAN AGREEABLENESS DENGAN FORGIVENESS DALAM MENGHADAPI KONFLIK PADA DEWASA MUDA YANG MENJALIN HUBUNGAN. *SOUL: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 16(2), 119-129.

<sup>58</sup> Safitri, N., & Arianti, M. (2019). Bentuk pertahanan diri dan strategi coping mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 4(4), 11-22. <sup>52</sup>

Sari, I. P. (2018). dalam relasi pacaran. Perempuan korban cenderung menjadi makhluk irasional dengan mempertahankan relasi pacarannya dengan pertimbangan keuntungan berupa terhindar dari. *Jurnal Dimensia*, 7(1), 64-85.

Utami, P. (2020). Gambaran post traumatic growth pada wanita dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam berpacaran. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 297.

Wulandari, R., <sup>74</sup> Yunindyawati, Y., & Lidya, E. (2021). Fenomena Toxic Relationship Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Sriwijaya*.

<sup>19</sup> Yeo, V., & Hadiwirawan, O. (2023). Batasan kekerasan psikologis dalam pacaran pada dewasa awal. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah, 6(1)*, 128-150.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

**Pedoman Wawancara**

No	Aspek	Indicator	Pertanyaan
1.	Persepsi Hidup	Memberikan langkah penting untuk PTG dengan perubahan persepsi korban untuk selamat dari trauma	<p>1. Bagaimana Anda menggambarkan diri Anda setelah mengalami kekerasan dalam pacaran? Apakah Anda merasa lebih sebagai seorang "korban" atau "orang yang berhasil melewati masa sulit"?</p> <p>2. Apakah label sebagai "orang yang berhasil melewati masa sulit" mempengaruhi pandangan Anda tentang hidup dan masa depan? Bagaimana caranya?</p> <p>3. Bagaimana perasaan Anda tentang kemampuan diri dalam menghadapi tantangan setelah mengalami kekerasan dalam pacaran? Apakah Anda merasa lebih kuat atau lebih rentan?</p>
		Memiliki kesadaran diri bahwa korban bisa bangkit dari rasa trauma dan	<p>1. Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, apakah Anda merasa lebih mampu mengatasi masalah</p>

	memiliki kekuatan untuk bangkit	<p>dan tantangan hidup? Bisa ceritakan contoh spesifik?</p> <p>2. Apakah Anda merasa lebih mandiri dalam mengambil keputusan setelah mengalami kekerasan tersebut? Bagaimana peran kekerasan tersebut dalam mengubah cara Anda mengambil keputusan?</p> <p>3. Bagaimana Anda menggambarkan perubahan dalam persepsi diri Anda terkait kemandirian dan kemampuan diri setelah mengalami kekerasan dalam pacaran?</p>
	Meningkatnya kesadaran dalam hidup dan perubahan positif dalam diri serta mendorong perubahan positif dalam hubungan	<p>1. Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, apakah Anda merasa lebih sadar akan kerentanan dan kekuatan diri Anda? Bagaimana perasaan tersebut mempengaruhi hidup Anda sehari-hari?</p> <p>2. Apakah kesadaran akan kerentanan Anda membuat Anda lebih atau kurang terbuka untuk mencari dukungan sosial? Mengapa demikian?</p>

			3. Bagaimana Anda melihat keseimbangan antara kekuatan dan kerentanan dalam diri Anda setelah mengalami kekerasan dalam pacaran?
2.	Perubahan dalam hubungan interpersonal	Mengungkapkan perasaan diri dan ekspresi emosional	<p>1. Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, apakah Anda merasa lebih mudah untuk mengungkapkan perasaan Anda dan berbicara tentang pengalaman pribadi yang penting?</p> <p>2. Apakah pengalaman Anda dengan kekerasan dalam pacaran membuat Anda lebih terbuka dalam berbagi perasaan dengan orang lain? Bagaimana perasaan Anda saat melakukannya?</p> <p>3. Bagaimana reaksi orang-orang di sekitar Anda saat Anda lebih terbuka tentang perasaan dan pengalaman Anda? Apakah ini mempengaruhi hubungan Anda dengan mereka?</p>
		Hubungan antar pribadi serta dukungan untuk menciptakan kasih sayang	1. Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, apakah Anda merasa lebih termotivasi untuk membantu orang lain yang mengalami

			<p>kesulitan serupa? Bisa ceritakan pengalaman Anda?</p> <p>2. Apakah pengalaman trauma Anda membuat Anda lebih peka dan peduli terhadap penderitaan orang lain? Bagaimana cara Anda menunjukkan kepedulian tersebut?</p> <p>3. Bagaimana perasaan Anda saat membantu orang lain yang sedang mengalami masa sulit? Apakah ini memberi Anda rasa kekuatan atau pemulihan?</p>
3.	Perubahan dalam filosofi hidup	Perubahan seseorang bahwa hidup bisa diselamatkan dari trauma	<p>1. Bagaimana Anda berpikir bahwa prioritas hidup Anda telah berubah setelah mengalami trauma dalam hubungan romantis?</p> <p>2. Apakah Anda telah mengevaluasi kembali nilai dan tujuan Anda setelah pengalaman traumatis, dan jika demikian, bagaimana mereka telah berubah?</p> <p>3. Dalam cara apa Anda telah mengubah prioritas hidup Anda, dan bagaimana ini telah mempengaruhi hubungan dan kehidupan sehari-hari Anda?</p>

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI

		<p>Makna hidup bangkit dari traumatis untuk memahami dan mengatasi trauma</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bagaimana pemahaman Anda tentang makna dan tujuan hidup telah berubah setelah mengalami trauma dalam hubungan romantis?</li> <li>2. Apakah Anda telah mempertanyakan keberadaan kekuatan yang lebih tinggi atau tujuan yang lebih besar dalam hidup setelah pengalaman traumatis, dan jika demikian, bagaimana ini telah mempengaruhi kepercayaan Anda?</li> <li>3. Dalam cara apa Anda telah mempertanyakan kembali kerapuhan hidup setelah trauma, dan bagaimana ini telah mempengaruhi perspektif Anda tentang hidup?</li> </ol>

**Observasi**

1. Kesan umum : kondisi fisik dan penampilan subjek
2. Keadaan emosi : meliputi bahasa tubuh, ekspresi, dan cara menjawab subjek seperti adanya penekanan maupun pengulangan yang berhubungan dengan rasa malu.
3. Lingkungan tempat tinggal subjek
4. Kegiatan subjek sehari-hari : meliputi hubungan interpersonal dengan lingkungan sekitar.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

**LAMPIRAN**  
**LAMPIRAN WAWANCARA**

**Subjek 1**

Nama : TO

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 24 tahun

Pekerjaan : Mahasiswa

Pengambilan Data : 15 Juni 2024, di rumah subjek

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

Baris	Uraian wawancara	Tema	Uraian Obsrvasi	Tema
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13	D:Assalamualaikum TQ: Waalaikumsalam D:Perkenalkan nama saya Dwi, mahasiswa Psikologi di Universitas Ahmad Yani Yogyakarta, yang sedang mengerjakan skripsi, saya akan memberikan surat pernyataan untuk kerahasiaan di wawancara, ini bisa diisi, ditik dan ditandatangani. TQ: Baik D:Selanjutnya apa bisa dimulai dengan sesi tanya jawab mba? TQ: Ya Silahkan mba	Salam Pembuka	Subjek menyapa dengan ramah (O, S1, I1, 1-13)	Subjek Ramah Terhadap Orang Baru ( W, S1, I1, 1-13)
14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	D:Bagaimana Anda menggambarkan diri Anda setelah mengalami kekerasan dalam pacaran? Apakah Anda merasa lebih sebagai seorang "korban" atau "orang yang berhasil melewati masa sulit"? TO: Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, saya merasa seperti seorang korban yang masih berjuang untuk pulih. Rasa sakit dan trauma yang saya alami terus membayangi, dan kadang-kadang sulit untuk percaya pada orang lain. Meskipun saya berusaha untuk bangkit, ada saat-saat ketika saya merasa terjebak dalam perasaan tidak berdaya."	Pertanyaan Pembuka	Subjek menunjukkan ekspresi sedih dengan mata berkaca-kaca dan menunduk saat berbicara tentang trauma. Nada suaranya pelan dan bergetar, mencerminkan kerentanan. Ia juga meremas tangan saat menyatakan perasaan tidak berdaya, menunjukkan ketidaknyamanan dan keputusasaan. (O, S1, P1, I1, 14-29)	Subjek sedih, menunduk, dan meremas tangan (W, S1, P1, I1, 14-29)

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL AHMAD YANI  
YOGYAKARTA

30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47	D:Apakah label sebagai "orang yang berhasil melewati masa sulit" mempengaruhi pandangan Anda tentang hidup dan masa depan? Bagaimana caranya? TQ:Tentu saja, label itu sangat mempengaruhi pandangan saya tentang hidup dan masa depan. Ketika saya dianggap sebagai "orang yang berhasil melewati masa sulit," saya merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan baru. Di Pacaran, di mana kami sering menghadapi berbagai kesulitan, label tersebut memberi saya keyakinan bahwa saya mampu mengatasi masalah	Pertanyaan Lanjutan	Subjek menunjukkan ekspresi sedih dan keraguan ketika berbicara tentang pengalaman trauma, serta semangat dan keyakinan saat menjelaskan bagaimana label sebagai "orang yang berhasil melewati masa sulit" mempengaruhi pandangannya (O, S1, P2, I1, 35-46)	Subjek menunjukkan ekspresi semangat dan keyakinan (W, S1, P2, I1, 35-46)
48 49 50	D: Bagaimana perasaan Anda tentang kemampuan diri dalam menghadapi tantangan setelah	Pertanyaan Khusus	Subjek menunjukkan percaya diri dengan ekspresi wajah yang	
51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66	mengalami kekerasan dalam pacaran? Apakah Anda merasa lebih kuat atau lebih rentan? TQ: Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, perasaan saya tentang kemampuan diri menjadi sangat kompleks. Di satu sisi, saya merasa lebih kuat karena pengalaman tersebut memberi saya perspektif baru tentang ketahanan dan keberanian. Saya menyadari bahwa saya mampu menghadapi situasi sulit dan menemukan cara untuk bangkit. Proses pemulihan ini mengajarkan saya untuk lebih menghayati diri sendiri dan mengetahui apa yang saya inginkan dalam hidup.		optimis, postur tubuh terbuka, kontak mata yang baik, nada suara tegas, dan gerakan tangan ekspresif saat membahas kekuatan dan proses pemulihan. (O, S1, P3, I1, 54-67)	Subjek Mulai Percaya Diri (W, S1, P3, I1, 54-57)

67	23 D: Setelah mengalami kekerasan	Pertanyaan	Subjek menunjukkan	Subjek terlihat
68	dalam pacaran, apakah Anda merasa	Khusus	ekspresi percaya diri	mulai bangkit
69	lebih mampu mengatasi masalah dan		dengan senyuman,	dari trauma
70	tantangan hidup? Bisa ceritakan		postur tubuh tegak, dan	(O, S1, P, 73-
71	contoh spesifik?		kontak mata yang baik	85)
72	TQ: Setelah mengalami kekerasan		(Serta menggunakan	
73	dalam pacaran, saya merasa lebih		nada suara tegas dan	
74	bisa mengatasi masalah. Misalnya, di		gerakan tangan	
75	kampus, saya dulu suka menghindari		ekspresif (O, S1, P1, I2,	
76	konflik dengan teman. Sekarang,		73-85)	
77	ketika ada masalah dalam kelompok,			
78	saya lebih berani ngomong.			
79	Contohnya, waktu itu ada proyek			
80	yang nggak berjalan lancar, dan saya			
81	yang minta semua orang kumpul buat			
82	diskusi. Itu bikin saya merasa lebih			
83	percaya diri dan lebih kuat dalam			
84	menghadapi tantangan.			
85				

86	D: Bagaimana Anda menggambarkan	Pertanyaan	Subjek menunjukkan	Subjek terus
87	perubahan dalam persepsi diri Anda	Lanjutan	perubahan positif	berjuang (W,
88	terkait kemampuan dan kemampuan		dalam cara melihat diri	S1, P2, I2, 91-
89	diri setelah mengalami kekerasan		sendiri dengan ekspresi	104)
90	dalam pacaran?		wajah yang percaya	
91	TQ: Setelah mengalami kekerasan		diri, postur tubuh	
92	dalam pacaran, saya merasa ada		terbuka, dan kontak	
93	banyak perubahan dalam cara saya		mata yang baik (O, S1,	
94	melihat diri sendiri. Dulu, saya sering		P2, I2, 01-104)	
95	merasa tergantung pada pasangan			
96	dan kurang percaya diri. Sekarang,			
97	saya lebih mandiri dan yakin sama			
98	kemampuan diri saya. Misalnya,			
99	ketika ada masalah dengan teman-			
100	teman atau di organisasi, saya berani			
101	untuk ngomong dan mengungkapkan			
102	pendapat saya. Itu bikin saya merasa			
103	lebih kuat dan bisa menghadapi			
104	tantangan hidup dengan lebih baik.			

105	D: Setelah mengalami kekerasan	Pertanyaan	Lingkungan kos subjek	Subjek pandai
106	dalam pacaran, apakah Anda merasa	Lanjutan	menciptakan suasana	memilih
107	lebih sadar akan kerentanan dan		positif dan mendukung,	lingkungan
108	kekuatan diri Anda? Bagaimana		memungkinkan subjek	(O, S1, P1,
109	perasaan tersebut mempengaruhi		merasa aman untuk	111 - 126)
110	hidup Anda sehari-hari?		mengekspresikan diri	
111	TQ: Setelah mengalami kekerasan		dan menghadapi	
112	dalam pacaran, saya jadi lebih sadar		konflik dengan percaya	
113	akan kerentanan dan kekuatan diri		diri. (O, S1, P1, 111-	
114	saya. Saya merasa lebih kuat dalam		126)	
115	menghadapi masalah, seperti ketika			
116	ada konflik dengan teman, saya bisa			
117	berdiskusi dan menyatakan pendapat			
118	tanpa takut. Perasaan ini			
119	mempengaruhi hidup saya sehari-			
120	hari, misalnya, saya lebih berani			
121	mengatakan "tidak" jika ada yang			
122	tidak nyaman dan lebih memilih			
123	lingkungan yang positif. Saya juga			
124	lebih menghargai diri sendiri dan			
125	tidak mau lagi terjebak dalam			
126	hubungan yang merugikan.			
127	D: Setelah mengalami kekerasan	Pertanyaan	Subjek menampilkan	Subjek adalah
128	dalam pacaran, apakah Anda merasa	lanjutan	ekspresi wajah serius	orang yang
129	lebih termotivasi untuk membantu		dan perhatian, dengan	empatik, peduli,
130	orang lain yang mengalami kesulitan		tatapan mata fokus serta	dan suportif
131			alis sedikit	

PERPUSTAKAAN AHMAD YANI  
UNIVERSITAS JENDERAL  
YOGYAKARTA

132	serupa? Bisa ceritakan pengalaman		mengernyit, sementara	(O, S1, P1, I3
133	Anda?		bahasa tubuhnya	134- 147).
134	TQ:Iya, setelah mengalami		condong ke depan saat	
135	kekerasan dalam pacaran, saya jadi		mendengarkan, yang	
136	lebih termotivasi buat bantu orang		terbukti dari ucapannya	
137	lain yang ngalamin hal serupa. Ada		(O, P1, I3, 132-147)	
138	satu waktu, teman saya cerita kalau			
139	dia lagi ada masalah dalam			
140	hubungannya, dan saya langsung			
141	terbuka buat dengar dia. Saya juga			
142	kasih saran dan dukungan, karena			
143	saya tahu rasanya gimana. Saya			
144	bilang ke dia, "Kamu nggak sendiri,			
145	dan pasti bisa keluar dari situasi ini."			
146	Rasanya puas banget bisa bantu dan			
147	jadi tempat curhat buat orang lain.	Pertanyaan		
148	D: Apakah pengalaman trauma Anda	lanjutan	Ketika temannya	Subjek adalah
149	membuat Anda lebih peka dan peduli		mengeluh, subjek	peka, perhatian,
150	terhadap penderitaan orang lain?		segera mendekat dan	dan peduli
151	Bagaimana cara Anda menunjukkan		menunjukkan perhatian	(W,S1, P2, I3
152	kepedulian tersebut?		penuh dengan	153-
153	TQ: Iya, pengalaman trauma saya		mendengarkan, (O, S1,	165).
154	bikin saya jadi lebih peka sama		P2, I3 153-165)	
155	penderitaan orang lain. Saya jadi			
156	lebih perhatian kalau lihat teman atau			
157	orang di sekitar kelihatan sedih atau			
158	stres. Biasanya, saya bakal ajak			
159	ngobrol atau sekadar dengerin cerita			
160	mereka tanpa ngejudge. Saya juga			
161	suka ngecek kabar mereka, buat			
162	pastiin mereka baik-baik aja.			
163	Rasanya penting banget buat			
164	nunjukin kalau ada yang peduli dan			
165	siap bantu.			
166	D: Bagaimana perasaan Anda saat	Pertanyaan	Subjek membantu orang	Subjek
167	membantu orang lain yang sedang	lanjutan	lain yang sedang susah	adalah seseorang
168	mengalami masa sulit? Apakah ini		dengan cara	supertif,
169	memberi Anda rasa kekuatan atau		mendengarkan keluhan	empatik, dan
170	pemulihan?		kesah mereka dan	aktif
171	TQ: Waktu bantu orang lain yang		memberikan dukungan	Subjek terus
172	lagi susah, rasanya campur aduk sih,		emosional	berjuang (W.S1.
173	tapi lebih ke arah positif. Saya		Subjek terlihat	P3,I3, 172-181)
174	ngerasa ada rasa kekuatan, kayak		membantu orang untuk	
175	saya bisa ngasih sesuatu yang berarti		memulihkan diri sendiri	
176	buat mereka. Kadang juga rasanya		(O, SI, P3, I3, 172-181)	
177	seperti bagian dari proses pemulihan			
178				

179	saya sendiri, karena bisa ngerasa	Pertanyaan Lanjutan	Subjek mengubah prioritas hidupnya dengan lebih memilih untuk dikelilingi oleh orang-orang yang memberikan energi positif(O, S1, P1, I3, 186-198)	Subjek adalah fokus pada diri sendiri selektif dalam hubungan dan mengutamakan kesejahteraan mental (O, S1, P1, I3, 186-198)
180	berguna dan belajar dari pengalaman			
181	yang pernah saya alami.			
182	D: Bagaimana Anda berpikir bahwa	Pertanyaan lanjutan	Subjek berinteraksi dengan orang-orang yang positif dan mendukung, terlihat dari ekspresi wajahnya yang ceria dan terbuka saat berbicara dengan teman-teman yang memberikan energi baik, serta lingkungan sosial yang hangat dan saling mendukung. (O, S1, P2, I3, 204-218)	Subjek adalah lebih fokus pada kesehatan mental dan membangun hubungan yang sehat (O,S1,P2 ,I3 204- 218).
183	prioritas hidup Anda telah berubah			
184	setelah mengalami trauma dalam			
185	hubungan romantis?	Pertanyaan Lanjutan	Subjek menghabiskan waktu untuk diri sendiri dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan, terlihat dari ekspresi wajahnya	Subjek adalah fokus pada kesehatan mental dan mengutamakan kebahagiaan(W, S1, P3, I3, 225-240)
186	TQ: Setelah ngalamin trauma dalam			
187	hubungan, prioritas hidup saya			
188	berubah banget. Sekarang, saya lebih			
189	fokus ke diri sendiri dan			
190	kesejahteraan mental. Dulu mungkin			
191	lebih mikirin gimana nyenengin			
192	orang lain, tapi sekarang saya lebih			
193	peduli sama apa yang bikin saya			
194	bahagia dan sehat. Saya juga lebih			
195	pilih-pilih dalam hubungan, cuma			
196	mau dikelilingi orang yang benar-			
197	benar ngasih energi positif dan			
198	dukungan.			
199	D: Apakah Anda telah mengevaluasi			
200	kembali nilai dan tujuan Anda			
201	setelah pengalaman traumatis, dan			
202	jika demikian, bagaimana mereka			
203	telah berubah?			
204	TQ: Iya, setelah pengalaman			
205	traumatis itu, saya jadi lebih banyak			
206	mikir ulang soal nilai dan tujuan			
207	hidup saya. Sekarang, saya lebih			
208	fokus ke hal-hal yang benar-benar			
209	penting buat saya, kayak kesehatan			
210	mental, kebahagiaan, dan hubungan			
211	yang sehat. Dulu, mungkin lebih			
212	peduli sama apa yang diharapkan			
213	orang lain, tapi sekarang saya lebih			
214	berani buat ngikutin apa yang saya			
215	mau dan butuh. Jadi, tujuan hidup			
216	saya sekarang lebih ke arah			
217	ngebangun diri sendiri dan nyari			
218	kebahagiaan yang tulus.			
219	D: Dalam cara apa Anda telah			
220	mengubah prioritas hidup Anda, dan			
221	bagaimana ini telah mempengaruhi			
222	hubungan dan kehidupan sehari-hari			
223	Anda?			
224				

225	TQ: Saya ngerasa banget kalau		yang ceria dan relaks	
226	prioritas hidup saya berubah setelah		saat berbicara tentang	
227	kejadian itu. Sekarang, saya lebih		hobinya, (O, S1, P3, I3,	
228	fokus buat jaga kesehatan mental dan		225-240)	
229	lebih milih buat ngelakuin hal-hal			
230	yang bikin saya bahagia. Ini			
231	berpengaruh ke hubungan juga,			
232	karena saya jadi lebih hati-hati dan			
233	cuma mau dikelilingi sama orang-			
234	orang yang benar-benar supportif.			
235	Dalam kehidupan sehari-hari, saya			
236	lebih banyak ngeluangin waktu buat			
237	diri sendiri, kayak ngelakuin hobi			
238	atau hal-hal yang bisa bikin saya			
239	rileks. Jadi, semuanya lebih			
240	seimbang sekarang.			
241	D: Bagaimana pemahaman Anda	Pertanyaan		
242	tentang makna dan tujuan hidup telah	Lanjutan	Subjek menghias ruang	Subjek adalah
243	berubah setelah mengalami trauma		pribadinya dengan	menyadari makna
244	dalam hubungan romantis?		mading yang berisi	hidup fokus pada
245	TQ: Setelah ngalamin trauma dalam		kutipan motivasi dan	kebahagiaan dan
246	hubungan, saya jadi punya		gambar aktivitas yang	mengutamakan
247	pemahaman yang beda soal makna		membuatnya bahagia,	hubungan yang
248	dan tujuan hidup. Sekarang, saya		mencerminkan	sehat (O,S1,P1,
249	lebih sadar kalau hidup itu bukan		pemahaman baru	I3, 245-259).
250	cuma soal nyenengin orang lain atau		tentang tujuan hidup	
251	ngejar harapan orang. Buat saya,		(O, S1, P1, I3, 245-259)	
252	yang lebih penting sekarang adalah			
253	ngerasa damai sama diri sendiri,			
254	ngerjain hal-hal yang bikin saya			
255	bahagia, dan punya hubungan yang			
255	sehat. Jadi, tujuan hidup saya			
257	sekarang lebih ke arah ngebangun			
258	kebahagiaan yang tulus dan hidup			
259	yang lebih seimbang.			
260	D:Apakah Anda telah	Pertanyaan	Subjek	Subjek adalah
261	mempertanyakan keberadaan	lanjutan	terlihat	merenungkan
262	kekuatan yang lebih tinggi atau		merenung dan reflektif	kekuatan yang
263	tujuan yang lebih besar dalam hidup		saat berbicara tentang	lebih tinggi,
264	setelah pengalaman traumatis, dan		pengalaman	mempercayai
265	jika demikian, bagaimana ini telah		traumatisnya, terlihat	makna setiap
266	mempengaruhi kepercayaan Anda?		dari ekspresi wajahnya	kejadian dan
267	TQ: Iya, setelah pengalaman		yang serius dan gestur	menjadi lebih
268	traumatis itu, saya sempat		tangan yang	bijaksana (W,
269	Mempertanyakan soal keberadaan		menggambarkan	S1, P2, I3, 267-
270	kekuatan yang lebih tinggi atau		Pemikiran mendalam	282).
			tentang keberadaan	

UNIVERSITAS PERPUSTAKAAN PERAL ACHMAD YANI

<p>271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303</p>	<p>tujuan yang lebih besar dalam hidup. Rasanya kayak, "Kenapa ini bisa terjadi sama saya?" Tapi, seiring waktu, saya mulai lihat ini sebagai bagian dari perjalanan hidup yang punya pelajaran tersendiri. Kepercayaan saya jadi lebih dalam, sih, sekarang. Saya lebih percaya kalau ada alasan di balik setiap kejadian, dan itu bikin saya lebih kuat dan lebih bijaksana dalam menghadapi hidup.</p> <p>D: Dalam cara apa Anda telah mempertanyakan kembali kerapuhan hidup setelah trauma, dan bagaimana ini telah mempengaruhi perspektif Anda tentang hidup?</p> <p>TQ: Setelah trauma itu, saya jadi lebih sadar banget sama kerapuhan hidup. Rasanya kayak, hidup bisa berubah drastis dalam sekejap, dan itu bikin saya lebih menghargai setiap momen. Sekarang, saya lebih fokus buat ngejal<sup>in</sup> hidup dengan lebih bermakna, nggak mau buang waktu buat hal-hal yang nggak penting. Saya juga lebih berusaha buat ada di sekitar orang-orang yang saya sayang, karena saya tahu kalau kebahagiaan itu bisa datang dari hal-hal sederhana yang sering kita anggap remeh.</p>	<p>Pertanyaan Lanjutan</p>	<p>kekuatan yang lebih tinggi dan makna dari setiap kejadian. (O,S1, P2, I3, 267-282)</p> <p>Subjek terlihat lebih bersemangat dan positif saat berbicara tentang hidup yang bermakna, terlihat dari senyum lebar dan gerakan tangan yang energik(O, S1, P3, I3, 228-303)</p>	<p>Subjek adalah momen hidup dan mengutamakan kebahagiaan dari hubungan yang bermakna. (O,S1,P3,I3, 228-303)</p>
--	---	----------------------------	---	--

PERPUSTAKAAN  
 UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
 YOGYAKARTA

**Subjek 2**

Nama : AI

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 22 tahun

Pekerjaan : Wirasaha

Pengambilan Data : 17 Juni 2024, di kontrakan subjek

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

Baris	Uraian wawancara	Tema	Uraian observasi	Tema
1	D:Assalamualaikum	Pembukaan	Subjek menyapa	Subjek ramah
2	AI:		dengan ramah	terhadap
3	Waaalaikumsalam		(O, S2, P1, 1-19)	orang baru
4	D:Perkenalkan			(W, S2, P1,
5	nama saya Dwi,			1-19)
6	mahasiswa			
7	Psikologi di			
8	Universitas Ahmad			
9	Yani Yogyakarta,			
10	yang sedang			
11	mengerjakan	Pengisian		
12	skripsi, saya akan	<i>informend</i>		
13	memberikan surat	<i>consent</i>		
14	pernyataan untuk			
15	kerahasiaan di			
16	wawancara, ini bisa			
17	diisi, dan			
18	ditandatangani.			
19	AI: Baik			
20	D:Selanjutnya apa bisa dimulai dengan sesi tanya jawab mba? AI: Ya			

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

21	D: Bagaimana Anda	Subjek	Subjek	Subjek
22	menggambarkan	merasakan	menunjukkan	berjuang
23	diri Anda setelah	tertekan akan	ekspresi yang	terus namun
24	mengalami	tetapi ada	berat dengan	sering
25	kekerasan dalam	penyadaran	tangan yang	teringat hal-
26	pacaran? Apakah	diri untuk	tergenggam erat,	hal yang
27	Anda merasa lebih	keluar dari	seolah berusaha	berlalu. (W,
28	sebagai seorang	masalah.	menahan	S2, P1, I1,
29	"korban" atau		perasaan saat	33-45)
30	"orang yang		mengenang	
31	berhasil melewati		pengalaman	
32	masa sulit"?		yang telah	
33	AI: "Awalnya		berlalu, namun	
34	rasanya kayak dunia		tetap ada	
35	runtuh, jujur. Aku		kekuatan untuk	
36	ngerasa bener-bener		terus maju. (O,	
37	kehilangan jati diri.		S2, P1, I1, 33-	
38	Tapi seiring waktu,		45)	
39	pelan-pelan aku			
40	belajar buat			
41	menerima			
42	pengalaman itu			
43	sebagai bagian dari			
44	perjalanan hidupku.			
45	Sekarang, aku			
	merasa lebih kuat,			
	walaupun masih ada			
	hari-hari sulit."			

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

46	D:Apakah label	Subjek mulai	Subjek	Subjeknya
47	sebagai "orang yang	memikirkan	menunjukkan	masih terus
48	berhasil melewati	kearah positif	ekspresi yang	berjuangan
49	masa sulit"		campur aduk	yang
50	mempengaruhi		antara beban dan	membawa
51	pandangan Anda		harapan, dengan	harapan dan
52	tentang hidup dan		mata yang	menjadi
53	masa depan?		kadang tampak	inspirasi. (W,
54	Bagaimana		lelah namun	S2, P2, I1,
55	caranya?		bersinar saat	56-67)
56	Al:"Jujur, awalnya		berbicara	
57	malah nambah		tentang sisi	
58	beban karena		positif. Gestur	
59	rasanya harus selalu		tubuhnya	
60	kelihatan kuat,		mencerminkan	
61	padahal ada juga		upaya untuk	
62	momen-momen		tetap tegak,	
63	lemah. Tapi, lama-		meski ada	
64	lama aku mulai lihat		momen	
65	sisi positifnya;		keraguan, sambil	
66	ternyata aku bisa		menggambarkan	
67	jadi inspirasi buat		kesadaran	
	orang lain, dan itu		bahwa	
	bikin aku ngerasa		perjuangannya	
	lebih berarti."		bisa memberi	
			inspirasi kepada	
			orang lain. (O,	
			S2, P2, I1, 56-	
			67)	

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

68	D: Bagaimana	Subjek	Subjek	Subjek mulai
69	perasaan Anda	mendapatkan	mnenunjukkan	percaya diri .
70	tentang kemampuan	perhatian	ekspresi percaya	(W, S2, P3,
71	diri dalam	yang dia	diri dengan	11, 80-91)
72	menghadapi	dapatkan	postur tubuh	
73	tantangan setelah		yang terbuka,	
74	mengalami		menunjukkan	
75	kekerasan dalam		ketegasan dalam	
76	pacaran? Apakah		berbicara. Mata	
77	Anda merasa lebih		yang penuh	
78	kuat atau lebih		semangat	
79	rentan?		mencerminkan	
80	TQ: "Sekarang lebih		keyakinan pada	
81	berani ngambil		insting sendiri,	
82	keputusan. Dulu aku		dan gerakan	
83	sering banget		tangan yang	
84	overthinking dan		aktif saat	
85	takut salah, tapi		menjelaskan	
86	sekarang aku lebih		mengindikasikan	
87	percaya sama		antusiasme	
88	insting sendiri.		untuk mencoba	
89	Mungkin nggak		hal baru tanpa	
90	selalu benar, tapi		rasa ragu. (O,	
91	setidaknya aku		S2, P3, 11, 80-	
	nggak ragu buat		91)	
	nyoba."			

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

92	D:	23 Setelah	Respon dalam	Subjek	Subjek
93	mengalami		diri bisa	menunjukkan	terlihat mulai
94	kekerasan dalam		dikendalikan.	menunjukkan	bangkit dari
95	pacaran, apakah			ekspresi tenang	trauma. (W,
96	Anda merasa lebih			dengan senyum,	S2, P1, I2,
97	mampu mengatasi			postur santai,	102-112)
98	masalah dan			dan gerakan	
99	tantangan hidup?			lembut,	
100	Bisa ceritakan			mencerminkan	
101	contoh spesifik?			kebal terhadap	
102	Al: "Iya, rasanya			tekanan.	
103	jadi lebih kebal			Lingkungan	
104	sama tekanan. Dulunya			yang tenang	
105	hal-hal kecil bisa			memperkuat rasa	
106	bikin aku stres,			percaya dirinya,	
107	sekarang aku lebih			sementara	
108	santai dan nggak			ketelitian dalam	
109	gampang panik.			berbicara	
110	Kayak udah			menunjukkan	
111	ngelewatin badai			kehati-hatian	
112	gede, jadi hujan			dalam	
	rintik-rintik			mengungkapkan	
	sekarang nggak			pengalaman	
	terlalu bikin			masa lalunya.	
	khawatir."			(O, S2, P1, I2,	
				102-112)	

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

113	D:Apakah	Anda	Mulai bisa	Subjek	Subjek terus
114	merasa	lebih	mengatasi	menunjukkan	berjuang. (W,
115	mandiri	dalam	masalahnya	ekspresi percaya	S2, P2, I2,
116	mengambil			diri dengan	120-131)
117	keputusan	setelah		postur tegak dan	
118	mengalami	kekerasan tersebut?		tatapan yang	
119		TQ: "Sekarang lebih		mantap,	
120		bisa berdiri di kaki		mencerminkan	
121		sendiri. Dulu aku		kemampuan	
122		selalu merasa butuh		untuk mandiri.	
123		validasi atau		Gerakan tangan	
124		dukungan orang lain		yang terbuka	
125		buat ngerasa aman,		saat berbicara	
126		tapi sekarang aku		menunjukkan	
127		lebih pede buat		semangat dan	
128		ngelakuin hal-hal		keberanian	
129		sendiri tanpa harus		untuk	
130		nunggu persetujuan		mengambil	
131		dari siapa pun."		inisiatif.	
				Lingkungan	
				yang	
				mendukung dan	
				tenang	
				memperkuat	
				perasaannya,	
				dan cara	
				bicaranya yang	
				tegas	
				mencerminkan	
				kepercayaan diri	
				dalam	
				mengambil	
				keputusan tanpa	
				memerlukan	
				validasi dari	
				orang lain(O,	
				S2, P2, I2, 120-	
				131)	

PEPERIKSAAN  
 UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
 YOGYAKARTA

132	D:Setelah	Mulai	Subjek	Subjek
133	mengalami	membatasi	menunjukkan	pandai
134	kekerasan dalam	diri	ekspresi yang	menempatkan
135	pacaran, apakah		lebih tenang dan	diri. (W, S2,
136	Anda merasa lebih		reflektif, dengan	P1, I2, 145-
137	sadar akan		tatapan yang	154)
138	kerentanan dan		menunjukkan	
139	kekuatan diri Anda?		pemahaman diri.	
140	Bagaimana		Postur tubuh	
141	perasaan tersebut		yang relaks	
142	mempengaruhi		mencerminkan	
143	hidup Anda sehari-		kenyamanan	
144	hari?		dalam berbicara	
145	AI: "Iya, aku jadi		tentang batasan	
146	lebih paham kapan		pribadi. Gerakan	
147	harus bilang 'cukup'		tangan yang	
148	dan nggak		halus saat	
149	memaksakan diri.		menjelaskan	
150	Aku bisa mengenali		menunjukkan	
151	kapan aku perlu		kesadaran akan	
152	istirahat dan kapan		kebutuhan untuk	
153	aku bisa push diri		beristirahat, dan	
154	lebih jauh. Dulu		cara bicaranya	
	susah banget buat		yang lebih	
	aku aku kalau aku		percaya diri	
	capek atau butuh		menunjukkan	
	waktu sendiri."		bahwa dia	
			sekarang mampu	
			mengakui	
			kelelahan dan	
			kebutuhan untuk	
			waktu sendiri(O,	
			S2, P1, I2, 145-	
			154)	

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

155	D:	Setelah	Bisa melihat	Subjek	Subjeknya
156	mengalami		situasi dan	menunjukkan	adalah
157	kekerasan	dalam	bisa	ekspresi empatik	seseorang
158	pacaran,	apakah	mengontrol	dan perhatian	yang tergerak
159	Anda merasa lebih		emosinya.	dengan tatapan	untuk
160	termotivasi	untuk		tulus, postur	membantu
161	membantu	orang		tubuh terbuka,	orang lain
162	lain	yang		dan gerakan	setelah
163	mengalami			tangan yang	mengalami
164	kesulitan	serupa?		mengundang.	kekerasan
165	Bisa	ceritakan		Ada kehangatan	dalam
166	pengalaman	Anda?		dalam suaranya	pacaran,
167	AI: "Setelah	melalui		saat membahas	menunjukkan
168	pengalaman			dukungan	empati dan
169	kekerasan	dalam		kepada	keinginan
170	pacaran, aku	tidak		temannya, serta	untuk
171	tergerak	untuk		kebanggaan saat	membuat
172	membantu	orang		melihat	perubahan
173	lain	yang		perubahan	positif dalam
174	mengalami	hal		positif dalam	hidup orang
175	serupa.	Aku		hidup orang lain,	lain. (W, S2,
176	betul	betapa		menciptakan	P1, A2, I1,
177	beratnya	perasaan		suasana nyaman	167-223)
178	terjebak	dan		untuk berbagi	
179	situasi itu, dan	aku		pengalaman. (O,	
180	ingin	mereka		S2, P1, A2, I1,	
181	bahwa	mereka		167-223)	
182	sendirian.	Suatu			
183	ketika, aku	bertemu			
184	dengan	seorang			
185	teman	yang			
186	mengeluh	tentang			
187	pacarnya	yang			
188	kasar.	Aku			
189	ingat	betapa			
190	bagi	aku			
191	berbagi	cerita			
192	tentang				
193	pengalamanku	dulu,			
194	jadi	aku			
195	memutuskan	untuk			
196	membuka	diri			
197	bercerita	tentang			
198	apa	yang			
199	Kami				
200	menghabiskan				

PERPUSTAKAAN  
 UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
 YOGYAKARTA

201	waktu bersama, dan			
202	aku membantu dia			
203	menemukan sumber			
204	dukungan yang			
205	tepat, termasuk			
206	konseling.			
207	Melihatnya			
208	mendapatkan			
209	keberanian untuk			
210	mengakhiri			
211	hubungan yang			
212	tidak sehat itu			
213	memberikan aku			
214	rasa kepuasan			
215	tersendiri. Aku			
216	merasa, dengan			
217	membantu orang			
218	lain, aku bisa sedikit			
219	mengubah dunia			
220	menjadi tempat			
221	yang lebih baik, satu			
222	orang pada satu			
223	waktu."			
224	D: Apakah	Merasa peduli		
225	pengalaman trauma	dengan orang		
226	Anda membuat	yang merasa		
227	Anda lebih peka dan	keadaan		
228	peduli terhadap	terpuruk.		
229	penderitaan orang			
230	lain? Bagaimana			
231	cara Anda			
232	menunjukkan			
233	kepedulian			
234	tersebut?			
235	AI: "Pasti. Sekarang			
236	aku lebih bisa	Subjek terlihat	Subjek adalah	
237	ngerasain kalau ada	lebih peka	peka dalam	
238	temen yang lagi	terhadap	keadaan,	
239	ngerasa down atau	perasaan teman-	perhatian, dan	
240	punya masalah. Aku	temannya,	peduli(W, S2,	
241	nggak cuma	dengan	A2, I1, P2	
242	dengerin, tapi	lingkungan yang	235-246)	
243	bener-bener	sehat dan saling		
244	berusaha untuk ada	mendukung (O,		
245	di sana dan ngertiin	S2, A2, I1, P2		
		235-246)		

246	apa yang mereka alami."			
-----	-------------------------	--	--	--

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255	D: Bagaimana perasaan Anda saat membantu orang lain yang sedang mengalami masa sulit? Apakah ini memberi Anda rasa kekuatan atau pemulihan? AI: "Rasanya ada kepuasan tersendiri, kayak bukan cuma ngebantu mereka tapi juga bikin aku merasa lebih berarti. Setiap kali aku bisa bantu orang, rasanya jadi kayak mengobati diri sendiri juga."	Dapat membantu serta memberikan dorangan	Subjek menunjukkan ekspresi puas dan bahagia dengan senyum yang tulus, mencerminkan kepuasan batin. Postur tubuh yang santai dan terbuka menunjukkan kenyamanan saat berbagi perasaan ini. Lingkungan yang mendukung, seperti ruang yang tenang dan akrab, memperkuat rasa positif ini. Gerakan tangan yang lembut saat berbicara menunjukkan ketulusan, sementara nada suara yang hangat menggambarkan kedalaman emosional dari pengalaman membantu orang lain sebagai bentuk pengobatan diri(O, S2, I2, P3, 245-255)	Subjek itu merasa puas dan berarti dengan membantu orang lain, serta melihat proses tersebut sebagai cara untuk mengobati diri sendiri (W, S2, I2, P3, 245-255)
--	--	--	--	---

PEPERIKSAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

256	D: Bagaimana Anda	Lebih focus	Subjek	Subjeknya
257	berpikir bahwa	perkembangan	menunjukkan	adalah
258	prioritas hidup Anda	diri sendiri	menunjukkan	seseorang
259	telah berubah		ekspresi yang	yang kini
260	setelah mengalami		lebih tegas dan	lebih fokus
261	trauma dalam		percaya diri,	pada diri
262	hubungan romantis?		dengan tatapan	sendiri,
263	AI: "Aku sekarang		yang mantap saat	menunjukkan
264	lebih banyak fokus		berbicara	keberanian
265	sama diriku sendiri.		tentang diri	untuk
266	Kalau dulu lebih		sendiri. Postur	menjalani
267	banyak ngalah demi		tubuh yang tegak	keinginan
268	orang lain, sekarang		mencerminkan	pribadi
269	aku berani buat		keyakinan dalam	meskipun
270	ngejalanin apa yang		mengambil	harus
271	aku mau, bahkan		keputusan(O,	menolak
272	kalau itu berarti		S2, A3, I1, 263-	orang lain
273	harus menolak		274)	(W, S2, A3,
274	orang lain."			I1, 263-274)

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

215	D: Apakah	Mendapatkan	Subjek terlihat	Subjek mulai
216	pengalaman trauma	dukungan dari	lebih peka	merasakan
217	Anda membuat	lingkungan.	terhadap	peka,
218	Anda lebih peka dan		perasaan teman-	perhatian,
219	peduli terhadap		temannya,	dan peduli.
220	penderitaan orang		dengan	(W, S2, A3,
221	lain? Bagaimana		lingkungan yang	P2, 226-238)
222	cara Anda		sehat dan saling	
223	menunjukkan		mendukung(O,	
224	kepedulian		S2, A3, P2, 226-	
225	tersebut?		238)	
226	AI: "Pasti.			
227	Sekarang aku lebih			
228	bisa ngerasain kalau			
229	ada teman yang lagi			
230	ngerasa down atau			
231	punya masalah. Aku			
232	nggak cuma			
233	dengerin, tapi			
234	bener-bener			
235	berusaha untuk ada			
236	di sana dan ngertiin			
237	apa yang mereka			
238	alami."			

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

239	D: Bagaimana	Mulai bisa	Subjek	Subjek itu
240	perasaan Anda saat	berproses	menunjukkan	merasa puas
241	membantu orang	untuk bisa	ekspresi puas	dan berarti
242	lain yang sedang	berkembang.	dan bahagia	dengan
243	mengalami masa		dengan senyum	membantu
244	sulit? Apakah ini		yang tulus,	orang lain,
245	memberi Anda rasa		mencerminkan	serta melihat
246	kekuatan atau		kepuasan batin.	proses
247	pemulihan?		Postur tubuh	tersebut
248	AI: "Rasanya ada		yang santai dan	sebagai cara
249	kepuasan tersendiri,		terbuka	untuk
250	kayak bukan cuma		menunjukkan	mengobati
251	ngebantu mereka		kenyamanan saat	diri
252	tapi juga bikin aku		berbagi perasaan	sendiri .(O,
253	merasa lebih berarti.		ini. Lingkungan	S2, I3, 248-
254	Setiap kali aku bisa		yang	258)
255	bantu orang,		mendukung,	
256	rasanya jadi kayak		seperti ruang	
257	mengobati diri		yang tenang dan	
258	sendiri juga."		akrab,	
			memperkuat rasa	
			positif ini.	
			Gerakan tangan	
			yang lembut saat	
			berbicara	
			menunjukkan	
			ketulusan,	
			sementara nada	
			suara yang	
			hangat	
			menggambarkan	
			kedalaman	
			emosional dari	
			pengalaman	
			membantu orang	
			lain sebagai	
			bentuk	
			pengobatan	
			diri.(O, S2, I3,	
			248-258)	

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PELOPORSTAKAAN  
YOGYAKARTA

259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277	D: Bagaimana Anda berpikir bahwa prioritas hidup Anda telah berubah setelah mengalami trauma dalam hubungan romantis? AI: "Aku sekarang lebih banyak fokus sama diriku sendiri. Kalau dulu lebih banyak ngalah demi orang lain, sekarang aku berani buat ngejalanin apa yang aku mau, bahkan kalau itu berarti harus menolak orang lain."	Mulai berani untuk menolak dalam keadaan yang tidak diinginkan.	Subjek menunjukkan ekspresi yang lebih tegas dan percaya diri, dengan tatapan yang mantap saat berbicara tentang diri sendiri. Postur tubuh yang tegak mencerminkan keyakinan dalam mengambil keputusan. (O, S2, A3, I1, 266-277)	Subjeknya adalah seseorang yang kini lebih fokus pada diri sendiri, menunjukkan keberanian untuk menjalani keinginan pribadi meskipun harus menolak orang lain. (W, S2, A3, I1, 266-277)
278 279 280 281 282 283 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308	D:Apakah Anda telah mengevaluasi kembali nilai dan tujuan Anda setelah pengalaman traumatis, dan jika demikian, bagaimana mereka telah berubah? AI:"Setelah mengalami pengalaman traumatis, aku benar-benar mengambil waktu untuk mengevaluasi kembali nilai dan tujuan hidupku. Sebelumnya, aku merasa terjebak dalam pola pikir yang hanya berfokus pada kebahagiaan orang lain, tanpa mempertimbangkan	Mulai menikmati kehidupan dan bersemangat untuk menjalani hidup sesuai keinginan.	Tatapan matanya mencerminkan pemahaman dan penegasan pada keputusan baru. Postur tubuh yang terbuka dan gerakan tangan yang teratur menunjukkan komitmen untuk mengejar kebahagiaan pribadi dan integritas. Lingkungan yang mendukung, seperti kebersamaan dengan keluarga dan teman, memperkuat rasa kepuasan	Subjeknya adalah seseorang yang kini lebih fokus pada kebahagiaan pribadi, merasa bebas dari ekspektasi orang lain, dan bersemangat untuk menjalani hidup sesuai keinginannya (W, S2, I1, P2, 292-344).

309	apa yang		dan kebahagiaan	
310	sebenarnya aku		dari perubahan	
311	inginkan. Kini, aku		ini. (O, S2, I1,	
312	menyadari bahwa		P2, 292-344).	
313	aku perlu memberi			
314	nilai lebih pada			
315	diriku sendiri.			
316	Tujuanku sekarang			
317	lebih jelas: aku			
318	ingin mengejar			
319	karier yang sesuai			
320	dengan passion-ku			
321	dan memastikan			
322	77)wa aku memiliki			
323	waktu untuk diri			
324	sendiri dan orang-			
325	orang yang aku			
326	cintai. Aku ingin			
327	hidup dengan			
328	integritas, jadi aku			
329	berusaha untuk			
330	lebih jujur dalam			
331	berkomunikasi dan			
332	menjaga batasan			
333	yang sehat dalam			
334	hubungan. 70)Aku juga			
335	mulai menghargai			
336	hal-hal kecil dalam			
337	hidup, seperti waktu			
338	bersama keluarga			
339	dan teman-teman.			
340	Semua perubahan			
341	ini membuatku			
342	merasa lebih			
343	bahagia dan lebih			
344	berdaya."			

PERPUSTAKAAN  
JENDERAL ACHMAD YANI  
UNIVERSITAS YOGYAKARTA

345	D: Dalam cara	Mencoba hobi		
346	apa Anda telah	baru setelah		
347	mengubah prioritas	melawan		
348	hidup Anda, dan	beberapa hal		
349	bagaimana ini telah	yang		
350	mempengaruhi	ditraumakan.		
351	hubungan dan			
352	kehidupan sehari-			
353	hari Anda?			
354	AI: "Setelah		Subjek lebih	Subjeknya
355	pengalaman yang		tenang dan dekat	adalah
356	sulit itu, aku		dengan teman-	seseorang
357	menyadari bahwa		temannya	yang lebih
358	hidup terlalu		setelah	tenang,
359	berharga untuk		mengubah	seimbang,
360	dihabiskan dalam		prioritas	dan dekat
361	hubungan yang		hidupnya, fokus	dengan
362	merugikan. Aku		pada kesehatan	teman-
363	mulai mengubah		mental, dan	temannya
364	prioritas hidupku		menjaga	setelah
365	dengan fokus lebih		keseimbangan	mengalami
366	pada diriku sendiri		antara pekerjaan	perubahan
367	dan kesehatan		dan hobi. (O, S2,	dalam
368	mentalku. Dulu, aku		II, P3, 354-408)	hidupnya.
369	sering mengabaikan			(W, S2, II,
370	kebutuhan			P3, 354-408)
371	pribadiku demi			
372	menyenangkan			
373	pasangan. Sekarang,			
374	aku berusaha untuk			
375	menjaga			
376	keseimbangan			
377	antara pekerjaan,			
378	waktu bersama			
379	keluarga, dan hobi			
380	yang aku cintai.			
381	Misalnya, aku mulai			
382	ikut kelas yoga dan			
383	menghabiskan			
384	waktu di alam. Hal			
385	ini tidak hanya			
386	membuatku lebih			
387	bahagia, tetapi juga			
388	membuatku lebih			
389	mampu menjalani			
390	hubungan yang			

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

391	sehat. Hubungan			
392	dengan teman-			
393	teman dan			
394	keluargaku juga			
395	semakin dekat.			
396	Mereka melihat			
397	perubahan dalam			
398	diriku, dan itu			
399	membuat mereka			
400	lebih mendukung.			
401	Kami jadi lebih			
402	sering berkumpul			
403	dan berbagi			
404	pengalaman satu			
405	sama lain, yang			
406	membuat hidupku			
407	terasa lebih			
408	bermakna."			
409	D: Bagaimana			
410	pemahaman Anda			
411	tentang makna dan			
412	tujuan hidup telah			
413	berubah setelah			
414	mengalami trauma			
415	dalam hubungan			
416	romantis?			
417	AI: "Pengalaman			
418	traumatis			
419	membuatku	Menyadari	Subjek terlihat	Subjek
420	merenungkan arti	permasalahan	merenung,	menunjukkan
421	hidupku. Sekarang,	dalam diri	bersemangat,	kesadaran
422	aku menyadari		dan bertekad	diri. (W, S2,
423	bahwa tujuan		untuk membantu	A3, I2, 417-
424	hidupku harus		orang lain,	434)
425	berfokus pada		menunjukkan	
426	pengembangan diri		perubahan	
427	dan menjadi versi		positif dalam	
428	terbaik dari diriku.		pandangan	
429	Aku ingin berbagi		hidupnya(O, S2,	
430	pengalaman ini		A3, I2, 417-434)	
431	untuk mendukung			
432	orang lain yang			
433	menghadapi situasi			
434	serupa."			

UNIVERSITAS PEJABANG  
YOGYAKARTA  
ACHMAD YANI

435	D: Apakah Anda			
436	telah			
437	mempertanyakan			
438	keberada <sup>13</sup>			
439	kekuatan yang lebih			
440	tinggi atau tujuan			
441	yang lebih besar			
442	dalam hidup setelah			
443	pengalaman			
444	traumatis, dan jika			
445	demikian,			
446	bagaimana ini telah			
447	mempengaruhi			
448	kepercayaan Anda?			
449	AI: "Setelah	Menyadari	Subjek	Subjek
450	mengalami	diri harus	merenung dan	merenung
451	pengalaman	keluar dari	menyadari arti	untuk
452	traumatis, saya	keterpurukan.	hidup, bertekad	berkembang.
453	memang mulai		untuk	(W, A3, P3,
454	mempertanyakan		berkembang dan	I3, 449-480)
455	keberadaan		membantu orang	
456	kekuatan yang lebih		lain,	
457	tinggi dan tujuan		mencerminkan	
458	hidup saya. Proses		perubahan	
459	refleksi ini membuat		positif dalam	
460	saya menyadari		pandangan	
461	bahwa hidup		hidupnya(O, A3,	
462	memiliki makna		P2, I3, 449-480)	
463	yang lebih dalam			
464	dan mendorong saya			
465	untuk mencari			
466	tujuan yang lebih			
467	besar, seperti			
468	pengembangan diri			
469	dan membantu			
470	orang lain. Hal ini			
471	telah memperkuat			
472	<sup>33</sup> percaya <sup>33</sup> saya			
473	bahwa setiap			
474	pengalaman, baik			
475	atau buruk,			
476	memiliki pelajaran			
477	berharga yang bisa			
478	dijadikan landasan			
479	untuk tumbuh dan			
480	menjadi lebih baik"			

PERPUSTAKAAN  
 UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
 YOGYAKARTA

481	D: Dalam cara apa		
482	Anda telah		
483	mempertanyakan		
484	kembali kerapuhan		
485	hidup setelah		
486	trauma, dan		
487	bagaimana ini telah		
489	mempengaruhi		
490	perspektif Anda		
491	tentang hidup?		
492	AI: "Setelah trauma,		
493	aku		
494	mempertanyakan		
495	kerapuhan hidup		
496	dan menyadari		
497	bahwa segalanya		
498	bisa berubah dalam		
499	sekejap. Ini		
500	membuatku lebih		
501	bersyukur dan lebih		
502	terbuka terhadap		
503	pengalaman baru.		
504	Aku kini melihat		
505	hidup sebagai		
506	kesempatan untuk		
507	tumbuh dan		
508	belajar."		
		Subjek menyadari perubahan yang terjadi, dan mengdepankan pikiran yang positif (O, S2, I3, P3, 492-508)	Subjek lebih bersyukur atas perubahan positif (W, S2, I3, P3, 492-508)

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

**Subjek 3**

Nama : CM

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 23 tahun

Pekerjaan : Wiraswasta

Pengambilan Data : 22 Juni 2024, di kost subjek

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

Baris	Uraian Wawancara	Tema	Uraian Obsrvasi	Tema
1	D:Assalamualaikum	Pembukaan	Subjek menyapa dengan ramah	Subjek Ramah Terhadap Orang Baru (O,S3,P1-5)
2	CM: Waalaikumsalam			
3	D:Perkenalkan nama saya Dwi,			
4	mahasiswa Psikologi di			
5	Universitas Ahmad Yani			
6	Yogyakarta, yang sedang			
7	mengerjakan skripsi, saya akan			
8	memberikan surat pernyataan			
9	untuk kerahasiaan di wawancara,			
10	ini bisa diisi, dan ditanda tangani.	Pengisian infomend		
11	CM: Baik	consent		
12	D:Selanjutnya apa bisa dimulai			
13	dengan sesi tanya jawab mba?			
	AI: Ya			
14	D:Bagaimana Anda		Subjek	Subjek juga
15	menggambarkan diri Anda setelah		menunjukkan	sudah mampu
16	mengalami kekerasan dalam		ekspresi wajah yang	bangkit
17	pacaran? Apakah Anda merasa		tegang	(W,S3,P1,21-
18	lebih sebagai seorang "korban"		Dan menampilkan	28)
19	atau "orang yang berhasil		nada suara yang	
20	melewati masa sulit"?		percaya diri dan	
21	CM: "Ya, setelah mengalami		gerakan tubuh yang	
22	kekerasan dalam pacaran, saya		terbuka (O,S3,P1,21-	
23	merasa campur aduk. Di satu sisi,		28)	
24	saya merasa seperti korban, tapi di			
25	sisi lain, saya juga bangga bisa			
26	bangkit. Saya lebih suka			
27	menyebut diri saya sebagai orang			
28	yang kuat dan mampu bertahan."			
30	D:Apakah label sebagai "orang	Mulai percaya diri	Selama wawancara,	Subjek
31	yang berhasil melewi masa sulit"	untuk menghadapi	subjek tampak lebih	25-nunjukkan
32	mempengaruhi pandangan Anda	masalah.	rileks dan berbicara	kepercayaan diri
33	tentang hidup dan masa depan?		dengan nada suara	yang lebih besar
34	Bagaimana caranya?		yang mantap,	dan sikap
35	CM: Iya, ngaruh banget sih. Jadi		menunjukkan	optimis dalam
36	lebih yakin sama diri sendiri.		keyakinan diri yang	menghadapi
37	Kayak, kalau dulu masih sering		meningkat. (O, S3,	tantangan.
38	ragu bisa nggak sih ngadepin		P2, 35-43)	(W, S3, P2, 35-
39	masalah, sekarang lebih optimis			43)
40	aja. Soalnya, kalau udah bisa			
41	lewatn yang susah, yang datang			
42	ke depan kayaknya bisa dihadapi			
43	juga.			

UNIVERSITAS JENDERAL AHMAD YANI

<p>44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75</p>	<p>D: Bagaimana perasaan Anda tentang kemampuan diri dalam menghadapi tantangan setelah mengalami kekerasan dalam pacaran? Apakah Anda merasa lebih kuat atau lebih rentan? CM: " : Sebenarnya, sekarang saya merasa lebih kuat. Setelah melewati itu semua, saya jadi tahu kalau saya bisa bertahan dan menghadapi hal-hal sulit. Meskipun masih ada rasa takut, tapi saya merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan lain di masa depan"</p> <p>23 D: Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, apakah Anda merasa lebih mampu mengatasi masalah dan tantangan hidup? Bisa ceritakan contoh spesifik? CM: "Iya, saya merasa lebih mampu. Misalnya, di kampus, saya sekarang lebih peka terhadap tanda-tanda bahaya dalam hubungan. Ketika menghadapi tekanan, seperti tugas yang menumpuk atau konflik dengan teman, saya lebih berani untuk berbicara dan mencari solusi. Saya juga bisa membantu teman yang mengalami masalah serupa, dan itu bikin saya merasa lebih kuat".</p>	<p>Mendapatkan kekuatan dalam diri.</p> <p>Bisa menyelesaikan dan menghadapi masalah</p>	<p>subjek menunjukkan ekspresi wajah yang tegas dan kontak mata yang kuat, mengisyaratkan rasa percaya diri. Meskipun ada jeda sesaat saat membahas rasa takut, nada suara tetap mantap, menunjukkan kesiapan dan kekuatan dalam menghadapi tantangan. (O, S3, P3, 50-58).</p> <p>Subjek menunjukkan ekspresi tenang dengan senyum, postur santai, dan gerakan lembut, mencerminkan kebal terhadap tekanan. Lingkungan yang tenang memperkuat rasa percaya dirinya, sementara ketelitian dalam berbicara menunjukkan kehati-hatian dalam mengungkapkan pengalaman masa lalunya. (O, S3, I2, P1 66-75).</p>	<p>Subjek terlihat tegas dan percaya diri saat berbicara, dengan kontak mata yang kuat, meskipun ada sedikit ketegangan saat menyebutkan rasa takut (W, S3, P3, 50-58).</p> <p>Subjek tampak percaya diri dan antusias saat menjawab, dengan ekspresi cerah dan gerakan tangan yang menekankan keyakinan terhadap kemampuannya. (W, S3, I2, P1 66-75).</p>
--	---	--	--	--

76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89	D:Bagaimana Anda menggambarkan perubahan dalam persepsi diri Anda terkait kemandirian dan kemampuan diri setelah mengalami kekerasan dalam pacaran? CM: " Perubahan saya sangat besar. Dulu, saya tergantung pada pasangan, tapi sekarang saya lebih mandiri dan percaya diri. Saya menyadari bisa mengatasi masalah sendiri dan aktif mengejar tujuan di kampus, yang membuat saya merasa lebih kuat".	Pertanyaan Lanjutan	Subjek tampak bersemangat dan percaya diri, dengan ekspresi bangga dan nada suara mantap saat menjelaskan perubahan dalam Kemandirian dan kemampuan dirinya (O, S3, P1, 82-89)	Subjek terus berjuang(W, S3, P1, 82-89)
90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103	D:Bagaimana Anda menggambarkan perubahan dalam persepsi diri Anda terkait kemandirian dan kemampuan diri setelah mengalami kekerasan dalam pacaran? CM: " Perubahan saya sangat besar. Dulu, saya tergantung pada pasangan, tapi sekarang saya lebih mandiri dan percaya diri. Saya menyadari bisa mengatasi masalah sendiri dan aktif mengejar tujuan di kampus, yang membuat saya merasa lebih kuat".	Mulai aktif dalam perkembangan diri	Subjek tampak bersemangat dan percaya diri, dengan ekspresi bangga dan nada suara mantap saat menjelaskan perubahan dalam kemandirian dan kemampuan dirinya. (O, S3, P3, 96-103)	Subjek terus berjuang (W,S3, P3, 96-103)

PERPUSTAKAAN  
 UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
 YOGYAKARTA

104	D: Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, apakah Anda merasa lebih sadar akan kerentanan dan kekuatan diri Anda? Bagaimana perasaan tersebut mempengaruhi hidup Anda sehari-hari?	Membatasi diri dan mulai memilah pertemanan.	Subjek tampak tenang dan reflektif, dengan ekspresi serius dan nada suara stabil saat menjelaskan kesadaran akan kerentanan dan kekuatan diri. (O, S3, P1, 111-119).	Subjek menunjukkan pemahaman mendalam. (W, S3, P1, - 105).
105	106	107	108	109
110	111	112	113	114
115	116	117	118	119
120	D: Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, apakah Anda merasa lebih termotivasi untuk membantu orang lain yang mengalami kesulitan serupa? Bisa ceritakan pengalaman Anda?	Lingkungan sangat memberikan dorongan untuk perkembangan dalam diri.	Subjek tampak bersemangat dan berempati saat menjelaskan, dengan ekspresi wajah yang tulus. Lingkungan sekitar tenang, mendukung suasana percakapan yang nyaman dan terbuka. (W, S3, I2, P1, 126-136)	Subjek menunjukkan antusiasme dan keyakinan saat berbagi pengalaman. (O, S3, I2, P1, 126-136)
121	122	123	124	125
126	127	128	129	130
131	132	133	134	135
136	137	138	139	140
141	142	143	144	145
146	147	148	149	
	D: Apakah pengalaman trauma Anda membuat Anda lebih peka dan peduli terhadap penderitaan orang lain? Bagaimana cara Anda menunjukkan kepedulian tersebut?	Saling membantu teman yang mendapatkan masalah serupa	Subjek tampak empatik dan terbuka saat menjawab, dengan ekspresi wajah yang menunjukkan perhatian. Nada suaranya hangat dan penuh pengertian, menciptakan suasana nyaman (O, S3, I2, P2, 143-151)	Subjek menunjukkan empati dan perhatian dengan ekspresi wajah yang tulus. (W, S3, I2, P2, 143-151)
	CM: Iya, setelah trauma, saya jadi lebih peka. Saya sering mendengarkan curhatan teman dan menawarkan bantuan. Saya juga aktif di komunitas yang membantu orang dengan masalah			

150	serupa, karena penting untuk			
151	saling mendukung.			
152	D: Bagaimana perasaan Anda saat			
153	membantu orang lain yang sedang	Mendapatkan hal	Subjek terlihat	Subjek
154	mengalami masa sulit? Apakah ini	yang positif dalam	nyaman dan percaya	menunjukkan
155	memberi Anda rasa kekuatan atau	permasalahan yang	diri saat menjawab,	rasa percaya diri
156	pemulihan?	didapatkan.	dengan ekspresi	dan semangat
157	CM: "Rasanya puas banget.		wajah yang ceria.	saat berbagi
158	Ngebantu orang lain bikin saya		Suara dan nada	pengalaman.
159	merasa lebih kuat dan berdaya.		bicaranya penuh	(W, S3, I2, P3,
160	Kayak, saya bisa mengubah		semangat, sejalan	157-163)
161	pengalaman buruk saya jadi		dengan	
162	sesuatu yang positif dan itu bikin		pernyataannya	
163	saya merasa lebih baik juga".		tentang rasa	
164	D: Bagaimana Anda berpikir		kekuatan saat	
165	bahwa prioritas hidup Anda telah		membantu orang	
166	berubah setelah mengalami		lain. (O, S3, I2, P3,	
167	trauma dalam hubungan		157-163)	
168	romantis?			
170	AI: " Setelah trauma, saya lebih	Bisa mengontrol	Subjek terlihat	Subjek
171	fokus ke diri sendiri. Dulu, saya	emosi disetiap	tenang dan reflektif	menunjukkan
172	terlalu mikirin orang lain,	trauma datang.	saat menjawab,	ketenangan dan
173	sekarang saya lebih pergunakan		dengan banyak buku	fokus pada
174	kesehatan mental dan waktu buat		di sekitar kos yang	pengembangan
175	hobi. Lingkungan yang positif jadi		mencerminkan	diri.
176	prioritas saya".		minatnya terhadap	(W, S3, A3, I1,
177	D:Apakah Anda telah		pengembangan diri.	182-194)
178	mengevaluasi kembali nilai dan		Ekspresi wajahnya	
179	tujuan Anda setelah pengalaman		menunjukkan	
180	traumatis, dan jika demikian,		ketenangan dan	
181	bagaimana mereka telah berubah?		fokus, sejalan	
182	CM:" Iya, banget. Setelah	Mulai	dengan perubahan	
183	pengalaman itu, saya jadi lebih	mengutamakan	prioritasnya yang	
184	serius tentang apa yang benar-	kebahagian diri	lebih mengutamakan	
185	benar penting dalam hidup. Dulu,	sendiri.	kesehatan mental (O,	
186	saya cuma fokus pada hubungan		S3, A3, I1, 182-194)	
187	dan pengakuan dari orang lain,			
188	sekarang saya lebih			
189	mementingkan kebahagiaan diri			
190	sendiri dan tujuan jangka panjang.			
191	Saya pengen jadi versi terbaik dari			
192	diri saya, jadi lebih aktif ngejar			
193	mimpi dan hal-hal yang bikin saya			
194	bahagia".			
195	D: Dalam cara apa Anda telah			
196	mengubah prioritas hidup Anda,			

UNIVERSITAS JENDRAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

197	dan bagaimana ini telah			
198	mempengaruhi hubungan dan			
199	kehidupan sehari-hari Anda?			
200	CM: " Saya sekarang lebih fokus	Merasa nyaman	Subjek terlihat	Subjek
201	pada diri sendiri dan kesehatan	dengan	bersemangat dan	menunjukkan
202	mental. Dulu, saya gampang	perkembangan diri	percaya diri saat	kebanggaan dan
203	terpengaruh dan sering		menjawab, dengan	semangat dalam
204	mengorbankan waktu untuk diri		ekspresi wajah yang	mengejar
205	sendiri demi orang lain. Sekarang,		menunjukkan	kebahagiaan
206	saya pastiin punya waktu untuk		kebanggaan atas	serta tujuan
207	hobi dan relaksasi. Hubungan		perubahan yang	hidup.
208	saya jadi lebih sehat karena saya		dialaminya. Gerakan	. (W, S3, I2, P3,
209	nggak lagi terlalu bergantung		tanggannya aktif,	(200-213)
210	pada orang lain. Teman-teman		menambah kesan	
211	saya juga lebih positif dan		antusiasme saat	
212	mendukung, jadi hidup sehari-hari		membahas tujuan	
213	terasa lebih bahagia".		dan kebahagiaan. (O,	
214	D: Bagaimana pemahaman Anda		S3, I2, P3. (200-213)	
215	tentang makna dan tujuan hidup			
216	telah berubah setelah mengalami		Subjek terlihat	Subjek
217	trauma dalam hubungan		nyaman dan rileks	menunjukkan
218	romantis?		saat berbicara,	kebahagiaan
219	CM: "Setelah trauma, saya		dikelilingi oleh alat	dan ketertarikan
220	menyadari makna hidup lebih dari		musik dan buku-	pada
221	sekadar hubungan; sekarang saya		buku di kosnya,	pengembangan
222	fokus pada kebahagiaan dan		menunjukkan	diri.
223	pertumbuhan diri".		minatnya dalam	(W, S3, I3, P1,
			mengembangkan	219-223)
			hobi dan	
			pengetahuan.	
			Ekspresi wajahnya	
			ceria, dan dia sering	
			tersenyum saat	
			membahas	
			perubahan dalam	
			hidupnya. (O, S3, I3,	
			P1, 219-223)	
224	D: Apakah Anda telah			
225	mempertimbangkan keberadaan			
226	kekuatan yang lebih tinggi atau	Selalu menemukan	Subjek terlihat	Subjek terlihat
227	tujuan yang lebih besar dalam	makna hidup disetiap	reflektif dan yakin,	reflektif dan
228	hidup setelah pengalaman	perkembangan diri.	menunjukkan	yakin,
229	traumatis, dan jika demikian,		transformasi dalam	menunjukkan
230	bagaimana ini telah		pemikiran tentang	transformasi
231	mempengaruhi kepercayaan		makna hidup(O, I3,	dalam
232	Anda?		P2, 223-245)	pemikiran

UNIVERSITAS PERPADARAN ACHMAD YANI  
PUSAT PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
YAKARTA

<p>233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256</p>	<p>CM: "Iya, setelah mengalami trauma, saya jadi lebih banyak bertanya-tanya tentang kekuatan yang lebih tinggi. Dulu, saya agak <b>tidak</b> yakin, tapi sekarang saya merasa ada sesuatu yang lebih besar yang mengatur segalanya. Ini bikin saya <b>lebih</b> terbuka untuk menerima hal-hal yang terjadi dan lebih percaya bahwa setiap kejadian ada hikmahnya. Kepercayaan saya jadi lebih kuat dan memberi saya rasa harapan. D: Dalam cara apa Anda telah mempertanyakan kembali kerapuhan hidup setelah trauma, dan bagaimana ini telah mempengaruhi perspektif Anda tentang hidup? CM: " Setelah trauma, saya lebih sadar bahwa hidup penuh ketidakpastian, jadi saya lebih menghargai momen kecil dan berusaha hidup sepenuhnya."</p>	<p>Adanya kekuatan dalam diri untuk terus berkembang.</p> <p>Mulai menghargai setiap momen perubahan yang ada dalam hidup.</p>	<p>Subjek terlihat reflektif dan terbuka, menunjukkan ketulusan saat membahas kekuatan yang lebih tinggi. (O, S3 P, 246-251)</p> <p>Subjek terlihat serius dan reflektif, dengan nada suara tenang saat menjelaskan perubahan perspektifnya tentang kerapuhan hidup. (W, S3, I3, P3, 252-256)</p>	<p>tentang makna hidup. (O, I3, P2, 223-245)</p> <p>Subjek lebih reflektif dan terbuka mengenai kekuatan yang lebih tinggi setelah trauma. (W, S3 P, 246-251)</p> <p>Subjeknya adalah seseorang yang lebih tenang, seimbang, dan dekat dengan temannya setelah mengalami perubahan dalam hidupnya(O, S3, I3, P3, 252-256)</p>
--	---	--	---	---

UNIVERSITAS JENDERAL AHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

**2**  
**Subjek 4**

Nama : S. I

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 25 tahun

Pekerjaan : Wiraswasta

Pengambilan Data : 26 Juni 2024, di kost subjek

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

Baris	Uraian Wawancara	Tema	Uraian Obsrvasi	<sup>14</sup> Tema
1	D:Assalamualaikum	Pembukaan	Subjek memberikan	Subjek Ramah
2	SI: Waalaikumsalam		sapaan dengan baik	Terhadap Orang
3	D:Perkenalkan nama saya Dwi,			Baru (O,S4,P1-
4	mahasiswa Psikologi di			5)
5	Universitas Ahmad Yani			
6	Yogyakarta, yang sedang			
7	mengerjakan skripsi, saya akan			
8	memberikan surat pernyataan			
9	untuk kerahasiaan di wawancara,	Pengisian <i>informend</i>		
10	ini bisa diisi, titik dan	<i>consent</i>		
11	ditandatangani.			
12	SI: Iya Baik mbak, ada apa ya			
13	D:dari sini apakah bisa dimulai			
	dengan sesi tanya jawab?			
	AI: iya mbak bisa			
14	D:Bagaimana Anda			
15	menggambarkan diri Anda	Mulai bisa keluar dari		
16	setelah mengalami kekerasan	permasalahan.	Subjek menunjukkan	Subjek juga
17	dalam pacaran? Apakah Anda		ekspresi wajah yang	sudah mampu
18	merasa lebih sebagai seorang		kurang ena, tapi dari	bangkit (O, S4,
19	"korban" atau "orang yang		segi nada, subjek	11, P1, 21-29)
20	berhasil melewati masa sulit"?		percaya diri dari awal	
21	SI: "iya mbak, jadi setelah		wawancara (O, S4,	
22	mengalami kekerasan dalam		11, P1, 21-29)	
23	pacaran, dari situ saya			
24	mendapatkan sebuah pelajaran,			
25	ternyata dalam pacaran itu tidak			
26	hanya sisi positif saja yang di			
27	utarakan, ternyata ada sisi			
28	negatifnya juga. Alhamdulillah			
29	dalam pendapat ini, saya			
	termasuk berhasil melewati masa			
	sulit mbak			

PERPUSTAKAAN  
 UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
 YOGYAKARTA

<p>30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40</p>	<p>D:Apakah label sebagai "orang yang berhasil melewi masa sulit" mempengaruhi pandangan Anda tentang hidup dan masa depan? Bagaimana caranya? SI: Iya ini menjadi momentum mbak, dan menjadi pengalaman, ketika seseorang sudah mampu melewati masa yang sulit, pasti mampu juga menghadapi masa yang ringan-ringan</p>	<p>Sudah bisa menyadari permasalahan dalam diri dan bisa melewatinya.</p>	<p>subjek lebih santai ketika diajak ngobrol, menandakan adanya keyakinan (O, S4, I1, P2, 35-40)</p>	<p>Subjek menunjukkan kepercayaan diri yang lebih besar dan sikap optimis dalam menghadapi tantangan. (W, S4, I1, P2, 35-40)</p>
<p>41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56</p>	<p>D: Bagaimana perasaan Anda tentang kemampuan diri dalam menghadapi tantangan setelah mengalami kekerasan dalam pacaran? Apakah Anda merasa lebih kuat atau lebih rentan? SI: " : emmmmmmm, dari hasil keseharian yang saya alami ya mbak, jadi saya itu lebih bisa mengontrol diri sendiri, artinya saya itu bisa dibilang lebih kuat dalam menghadapi permasalahan, yaa disisi lain masih ada ketakuan sedikit sih mbak, tapi gapapa, itu semua bisa aku lewati</p>	<p>Bisa mengontrol diri</p>	<p>subjek menunjukkan ekspresi wajah ceria dan seakan akan dalam perkataanya itu menunjukan kepercayaan diri (O, S4, P3, 47-56)</p>	<p>Subjek terlihat tegas dan percaya diri saat berbicara, dengan kontak mata yang kuat, meskipun ada sedikit ketegangan saat menyebutkan rasa takut (W, S4, I1, P2, 35-40)</p>

PERPUSTAKA  
 UNIVERSITAS JENDERAL  
 YOGYAKARTA  
 MUHAMMAD YANI

<p>57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68</p>	<p>D: Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, apakah Anda merasa lebih mampu mengatasi masalah dan tantangan hidup? Bisa ceritakan contoh spesifik? SI: "Iya, jadi saya mampu mengatasi permasalahan, misalnya ketika pergi ke sekolah terus mendapatkan tugas yang banyak, saya bisa memikirkan hal tersebut tanpa ada tekanan yang lain, artinya pikiran saya itu terfokuskan gitu mbak heheh</p>	<p>Keyakinan dalam diri kuat untuk bangkit.</p>	<p>Subjek menunjukkan ekspresi tenang dengan senyum, postur santai, dan gerakan lembut, mencerminkan kebal terhadap tekanan (O, S4, I2, P1, 62-68)</p>	<p>Subjek tampak percaya diri dan antusias saat menjawab, dengan ekspresi cerah dan gerakan tangan yang menekankan keyakinan terhadap kemampuannya. (W, S4, I2, P1, 62-68)</p>
<p>69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82</p>	<p>D: Bagaimana Anda menggambarkan perubahan dalam persepsi diri Anda terkait kemandirian dan kemampuan diri setelah mengalami kekerasan dalam pacaran? SI: " Perubahan saya itu sangat banyak kak, dulu itu saya terlalu ketergantungan terhadap pacar saya, jadi apapun yang saya lakukan pasti masih ketergantungan sama pacar, tapi sekarang sudah tidak kak, lebih mandiri, lebih santai</p>	<p>Bisa keluar dari tekanan dan bisa bangkit untuk bertumbuh.</p>	<p>Subjek menampilkan nada suara mantap saat menjelaskan perubahan dalam kemandirian dan kemampuan dirinya. (O, S4, I2,</p>	<p>Subjek terus berjuang (O,S4, P, 75-82)</p>



128	Apakah ini memberi Anda rasa			
129	kekuatan atau pemulihan?			
130	SI: "Rasa yang saya alami sangat	Mulai terbuka untuk	Subjek terlihat Suara	Subjek
131	bangga banget kak, karena apa	menceritakan	dan nada bicaranya	menunjukkan
132	yang saya bantukan kepada orang	permasalahan kepada	penuh semangat,	rasa percaya diri
133	lain, terus hasilnya berhasil, itu	orang terdekat dan	sejalan dengan	dan semangat
134	kan rasanya sangat puas,	dipercaya.	pernyataannya	saat berbagi
135	setidaknya diriku ini sudah bisa		tentang rasa kekuatan	pengalaman. (O,
136	bermanfaat dengan orang lain".		saat membantu orang	S4, P,
137	D: Bagaimana Anda berpikir		lain.	130-136).
138	bahwa prioritas hidup Anda telah			
139	berubah setelah mengalami			
140	trauma dalam hubungan	Mulai melakukan	Subjek terlihat tenang	Subjek
141	romantis?	perkembangan diri	dan reflektif saat	menunjukkan
142	AI: " Setelah trauma, saya lebih	dan melakukan	menjawab, dengan	ketenangan dan
143	fokus ke diri sendiri. Dulu, saya	kegiatan positif.	banyaknya	fokus pada
144	terlalu mikirin orang lain,		pemandangan foto	pengembangan
145	sehingga Kesehatan diri sendiri		keluarga-keluarga	diri.
146	tidak dipikirkan, dan		sehingga menjadikan	(O,S4, P, 141-
147	alhamdulillah sekarang sudah		sangat kuat dalam	147).
148	bisa sendiri		menghadapi	
149	D:Apakah Anda telah		kehidupan nyata.	
150	mengevaluasi kembali nilai dan			
151	tujuan Anda setelah pengalaman			
152	traumatis, dan jika demikian,			
153	bagaimana mereka telah			
154	berubah?	Percaya diri setiap	Subjek terlihat	Subjek
155	SI: " Iya kak, setelah hal seperti itu	progres yang	bersemangat dan	menunjukkan
156	menjadikan sebuah pengalaman	dilakukan.	percaya diri saat	kebanggaan dan
157	dan harus menjadi bahan		menjawab, dengan	semangat dalam
158	evaluasi, jadi saya berfikir lebih		ekspresi wajah yang	mengejar
159	kedalam masa depan, artinya saya		menunjukkan	kebahagiaan
160	berfikir yang benar-benar saja		kebanggaan atas	serta tujuan
161	D: Dalam cara apa Anda		perubahan yang	hidup.
162	telah mengubah prioritas hidup		dialaminya.	(O,S4,P,164-
163	Anda, dan bagaimana ini telah			170).
164	mempengaruhi hubungan dan			
165	kehidupan sehari-hari Anda?			
166	SI: " Saya sekarang lebih fokus			
167	ke probadi sendiri aja kak,	Semangat dalam	Subjek terlihat	Subjek
168	soalnya dulu terlalu	melakukan kegiatan	nyaman dan rileks	menunjukkan
170	mementingkan orang lain, tapi	dalam perkembangan	saat berbicara,	kebahagiaan
171	kesehatan sendiri tidak terurus,	diri.	Ekspresi wajahnya	dan ketertarikan
172	jadi pada dasarnya, lebih		ceria, dan dia sering	pada
173	memperbaiki diri sendiri agar		tersenyum saat	
174	menjadi lebih baik kak			

175	D: Bagaimana pemahaman Anda		membahas perubahan	pengembangan
176	tentang makna dan tujuan hidup		dalam hidupnya.	diri.
177	telah berubah setelah mengalami			(O, S4, P 176-
178	trauma dalam hubungan			180).
179	romantis?			
180	SI: "Setelah trauma, saya	Menemukan makna	Subjek terlihat	Subjek terlihat
181	menyadari makna hidup lebih	hidup disetiap	menunjukkan	reflektif dan
182	dari sekadar hubungan; sekarang	permasalahan yang	transformasi dalam	yakin,
183	saya fokus pada kebahagiaan dan	sudah terjadi.	pemikiran tentang	menunjukkan
184	pertumbuhan diri".		makna hidup.	transformasi
185	D: Apakah Anda telah			dalam
186	mempertanyakan keberadaan			pemikiran
187	kekuatan yang lebih tinggi atau			tentang makna
188	tujuan yang lebih besar dalam			hidup. (O, S4, P,
189	hidup setelah pengalaman			190-195)..
190	traumatis, dan jika demikian,			
191	bagaimana ini telah			
192	mempengaruhi kepercayaan			
193	Anda?			
194	SI: "Iya, setelah mengalami	Kekuatan dan emosi	Subjek terlihat	Subjek lebih
195	trauma, saya berfikir ternyata	yang didapatkan	reflektif dan terbuka,	reflektif dan
196	masih ada kekuatan yang lebih	setelah trauma sangat	menunjukkan	terbuka
197	besar dan ternyata masih ada	mempengaruhi diri	ketulusan saat	mengenai
198	pertolongan yang kuat, sehingga	sendiri untuk tetap	membahas kekuatan	kekuatan yang
199	ini menjadi kepercayaan saya kak	bangkit.	yang lebih tinggi.	lebih tinggi
200	D: Dalam cara apa Anda telah			setelah trauma.
201	mempertanyakan kembali			(O, S4 P, 203-
202	kerapuhan hidup setelah trauma,			210)
203	dan bagaimana ini telah	Kekuatan dalam diri	Subjek terlihat serius	Subjeknya
204	mempengaruhi perspektif Anda	selalu memberikan	dan reflektif, dengan	adalah
205	tentang hidup?	ruang untuk tetap	nada suara tenang	seseorang yang
206	SI: " Setelah hal ini saya alami,	hidup.	saat menjelaskan	kuat ketika
207	jadi saya memaknai hidup ini,		perubahan	menghadapi
208	penuh dengan rintangan apabila		perspektifnya tentang	permasalahan
209	kita tidak berhati-hati termasuk		kerapuhan hidup.	dan tenang
210	pacarana itu sendiri, terus			ketika
	pacarana itu bentuk			mendapatkan
	ketidakpastian, jadi ya seolah			tugas yang
	olah tidak ada tujuan ke masa			banyak
	depan yang lebih baik."			(O, S4 P, 203-
				210)

UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN YOGYAKARTA

--	--	--	--	--

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

**Subjek 5**

Nama : D. S

Jenis Kelamin : Perempuan

Usia : 24 tahun

Pekerjaan : Mahasiswa

Pengambilan Data : 26 Juni 2024, di kontrakan subjek

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

Baris	Uraian wawancara	Tema	Uraian observasi	Tema
1	D: Assalamualaikum	Pembukaan	Subjek menyapa dengan ramah	Subjek Ramah Terhadap Orang Baru (O,S5,P1-13)
2	DR: Waalaikumsalam			
3	D: Perkenalkan nama saya Dwi,			
4	mahasiswa Psikologi di Universitas			
5	Ahmad Yani Yogyakarta, yang			
6	sedang mengerjakan skripsi, saya			
7	akan memberikan surat pernyataan			
8	untuk kerahasiaan di wawancara, ini			
9	bisa diisi, dan ditandatangani.	Pengisian <i>informend consent</i>		
10	DR: Baik kak, ada apa ya			
11	D: Selanjutnya apa bisa dimulai			
12	dengan sesi tanya jawab mba?			
13	DR: Ya Silahkan aja gapapa mba			
14	D: Bagaimana Anda			
15	menggambarkan diri Anda setelah			
16	mengalami kekerasan dalam			
17	pacaran? Apakah Anda merasa lebih			
18	sebagai seorang "korban" atau			
19	"orang yang berhasil melewati masa			
20	sulit"?	Ekpresi menunjukan sangat sedih dalam menceritakan permasalahan yang dialami.	Subjek menunjukkan perasaan tidak berdaya, menunjukkan ketidaknyamanan dan keputusan.	Subjek sedih, menunduk, dan meremas tangan (O, S5, P, 20-25)
21	DR: iya kak, jadi setelah saya			
22	mengalami kekerasan dalam			
23	pacarana, saya itu seperti korban			
24	kak, jadi banyak hal yang saya			
25	korbankan demi mementingkan			
26	perkara yang tidak jelas untuk			
27	kedepannya			
28	D: Apakah label sebagai "orang yang	Menyadari bisa melewati permasalahan yang ada.	Subjek menunjukkan ekspresi sedih dan keraguan ketika berbicara tentang pengalaman trauma, serta semangat dan keyakinan saat menjelaskan bagaimana label sebagai "orang yang berhasil melewati masa sulit" mempengaruhi pandangannya.	Subjek menunjukkan ekspresi semangat dan keyakinan (O, S5, P, 31-34)
29	berhasil melewati masa sulit"			
30	mempengaruhi pandangan Anda			
31	tentang hidup dan masa depan?			
32	Bagaimana caranya?			
33	DR: hal ini tentu saja kak Ketika			
34	saya dianggap sebagai orang yang			
35	mampu melewati masa sulit seperti			
36	ini, itu tandanya saya bisa kak.			
37	D: Bagaimana perasaan Anda	Mulai terbuka menceritakan masalah yang ada.	Subjek menunjukkan percaya diri dengan ekspresi wajah yang optimis.	Subjek Mulai Percaya Diri (O,S5,P,41-45)
38	tentang kemampuan diri dalam			
39	menghadapi tantangan setelah			
40	mengalami kekerasan dalam			
41	pacaran? Apakah Anda merasa lebih			
42	kuat atau lebih rentan?			
43	DR: Ketika saya sudah pernah			
44	mengalami kekerasan dalam			
45	pacaran, perasaan saya menjadi			
46	rendah diri kak, selain itu saya lebih			
47	tegas dalam memilih sikap			

46	D: Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, apakah Anda merasa lebih mampu mengatasi masalah dan tantangan hidup? Bisa ceritakan contoh spesifik?	Bisa menyelesaikan permasalahan sendiri setelah bangkit dari trauma.	Subjek menunjukkan ekspresi percaya diri dengan senyuman	Subjek terlihat mulai bangkit dari trauma O, S5, P, 52-61
47	DR: saya merasa lebih bisa mengatasi permasalahan, jikapun itu ada permasalahan, pasti saya bisa mencari solusi kak, contohnya ketika dikasih tugas sama dosen, dan itu sifat berkelompok, dari situlah saya mencari solusi bagaimana cara membuatnya dan bagaimana cara menyelesaikan tugasnya dengan baik			
51	DR: Bagaimana Anda menggambarkan perubahan dalam persepsi diri Anda terkait kemandirian dan kemampuan diri setelah mengalami kekerasan dalam pacaran?	Tidak ada ketergantungan sama siapapun dan bisa menyelesaikan masalah sendiri.	Subjek menunjukkan perubahan positif dalam cara melihat diri sendiri	Subjek terus berjuang (O,S5, P, 67-74)
52	DR: Gambaran perubahan dalam cara saya melihat diri sendiri. Ketika saya punya saya lebih mengandaalkan ke pacar saya, atau lebih biasa dikenal dengan ketergantungan kak, tapi beda lagi kalau sekarang kan tidak punya, jadi tidak ada yang digantungkan.			
53	D:Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, apakah Anda merasa lebih sadar akan kerentanan dan kekuatan diri Anda? Bagaimana perasaan tersebut mempengaruhi hidup Anda sehari-hari?	Memilah memilih lingkungan pertemanan.	Lingkungan kos subjek menciptakan suasana positif dan mendukung	Subjek pandai memilih lingkungan (O.S5, P, 81-86.
54	DR: Saya itu ya kak, jadi lebih sadar akan kerentanan dan kekuatan diri saya. Saya merasa lebih kuat dalam menghadapi masalah, konflik apapun itu, inshallah saya bisa menyelesaikan.			
55				
56				
57				
58				
59				
60				
61				
62				
63				
64				
65				
66				
67				
68				
69				
70				
71				
72				
73				
74				
75				
76				
77				
78				
79				
80				
81				
82				
83				
84				
85				
86				
87				

88	D: Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, apakah Anda merasa lebih termotivasi untuk membantu orang lain yang mengalami kesulitan serupa? Bisa ceritakan pengalaman Anda?	Empati kepada teman dekat yang mengalami masalah yang serupa.	Subjek menampilkan ekspresi wajah serius dan perhatian, dengan tatapan mata fokus serta alis sedikit mengernyit	Subjek adalah orang yang empatik, peduli, dan suportif (O, S5, P, 93-98).
89				
90	DR: Iya itu pasti kak, siapa sih yang mau terjerumus dalam kekerasan pacarana, pastikan tidak kan kak, dari situlah Ketika ada teman yang menjadi korban, setidaknya saya membantu kak			
91				
92	D: Apakah pengalaman trauma Anda membuat Anda lebih peka dan peduli terhadap penderitaan orang lain? Bagaimana cara Anda menunjukkan kepedulian tersebut?	Bisa melihat situasi yang bisa menerima situasinya.	Ketika temannya mengeluh, subjek segera mendekat dan menunjukkan perhatian penuh dengan mendengarkan,	Subjek adalah peka, perhatian, dan peduli (O,S5, P, 104-108).
93	DR: Iya, trauma itu adalah suatu keadaan yang sulit untuk dirubah kan, nahhhh hal kecil untuk membuatku lebih peka dan peduli yaitu menolong teman saya kak			
94	D: Bagaimana perasaan Anda saat membantu orang lain yang sedang mengalami masa sulit? Apakah ini memberi Anda rasa kekuatan atau pemulihan?	Memandang permasalahan yang dialami bisa membantu orang lain bertumbuh juga.	Subjek membantu orang lain yang sedang susah dengan cara mendengarkan keluh kesah mereka dan memberikan dukungan emosional	Subjek adalah seseorang suportif, empatik, dan aktif (O,S5,P,114-121).
95	DR: Saat diriku membantu orang lain yang pertama kali itu belum ada percaya diri kepada diriku sendiri kak, tapi alhamdulillahnya saya itu banyak termotivasi dari buku-buku yang sudah say abaca, sehingga itu menjadi kekuatan kepada diriku untuk membantu orang lain			
96	D: Bagaimana Anda berpikir bahwa prioritas hidup Anda telah berubah setelah mengalami trauma dalam hubungan romantis?			
97	DR: Setelah mengalami lika liku yang sangat indah dan tidak saya ulangi lagi, saya lebih fokus terhadap diri sendiri aja kak, bagaimana saya harus memperbaiki diri sendiri agar menjadi lebih baik lagi	Focus perkembangan diri agar tidak terpuruk dalam permasalahan.	Subjek mengubah prioritas hidupnya dengan lebih memilih untuk dikelilingi oleh orang-orang yang memberikan energi positif	Subjek terus berjuang O,S5,P,126-132).
98				
99				
100				
101				
102				
103				
104				
105				
106				
107				
108				
109				
110				
111				
112				
113				
114				
115				
116				
117				
118				
119				
120				
121				
122				
123				
124				
125				
126				
127				
128				
129				
130				
131				
132				
133				

134	D: Apakah Anda telah mengevaluasi			
135	kembali nilai dan tujuan Anda			
136	setelah pengalaman traumatis, dan			
137	jika demikian, bagaimana mereka			
138	telah berubah?			
139	DR: Evaluasi itu adalah hal yang	Lebih memilih	Subjek berinteraksi	Subjek adalah
140	penting dan evaluasi itu timbul	lingkungan pertemanan	dengan orang-orang	fokus pada diri
141	ketika kita sudah menjalankan		yang positif dan	sendiri selektif
142	kegiatan kegiatan, nah berhubung		mendukung, terlihat	dalam
143	saya telah melakukan hal itu, jadi		dari ekspresi wajahnya	hubungan dan
144	sudah saya evaluasi bahwasanya		yang ceria dan terbuka	mengutamakan
145	perbuatan seperti itu tidak ada		saat berbicara dengan	kejahteraan
146	benarnya dan tidak pastinya, yang		teman-teman	mental
147	ada malahh bertambah beban			(O.S5.P,138-
148	D: Dalam cara apa Anda telah			146).
149	mengubah prioritas hidup Anda, dan			
150	bagaimana ini telah mempengaruhi			
151	hubungan dan kehidupan sehari-hari			
152	Anda?			
153	DR: Saya ngerasa banget kalau	Mementingkan	Subjek melakukan	Subjek adalah
154	prioritas hidup saya berubah setelah	kesehatan mental agar	aktivitas yang	lebih fokus pada
155	kejadian itu. Sekarang, saya lebih	tidak terpuruk.	menyenangkan, terlihat	kesehatan
156	fokus buat jaga kesehatan mental		dari ekspresi wajahnya	mental dan
157	dan lebih milih buat ngelakuin hal-		yang ceria dan relaks	membangun
158	hal yang bikin saya bahagia. Ini		saat berbicara tentang	hubungan yang
159	berpengaruh ke hubungan juga,		hobinya,	sehat
160	karena saya jadi lebih hati-hati dan			(O.S5.P,152-
161	cuma mau dikelilingi sama orang-			166).
162	orang yang benar-benar supportif.			
163	Dalam kehidupan sehari-hari, saya			
164	lebih banyak ngeluangin waktu buat			
165	diri sendiri, kayak ngelakuin hobi			
166	atau hal-hal yang bisa bikin saya			
167	rileks. Jadi, semuanya			
168	D: Bagaimana pemahaman Anda			
170	tentang makna dan tujuan hidup			
171	telah berubah setelah mengalami			
172	trauma dalam hubungan romantis?			
173	DR: Setelah pernah mengalami	Memilih lingkungan	Subjek menghias ruang	Subjek adalah
174	trauma dalam hubungan, saya jadi	agar tetap aman dan	pribadinya dengan	fokus pada
175	punya pemahaman yang beda soal	bisa dipercaya.	mading yang berisi	kesehatan
176	makna dan tujuan hidup. Sekarang,		kutipan motivasi dan	mental dan
177	saya lebih sadar kalau hidup itu		gambar aktivitas yang	mengutamakan
178	bukan cuma soal nyenengin orang		membuatnya bahagia,	kebahagiaan
179	lain atau ngejar harapan orang, buat		mencerminkan	(O.S5.P, 172-
180	saya Langkah paling penting dalam			182).

281	penyembuhan trauma adalah		pemahaman baru	
182	mencari tempat paling aman untuk		tentang tujuan hidup.	
183	berbagi perasaan dan pengalaman			
184	D: Apakah Anda telah			
185	mempertanyakan keberadaan			
186	kekuatan yang lebih tinggi atau			
187	tujuan yang lebih besar dalam hidup			
188	setelah pengalaman traumatis, dan			
189	jika demikian, bagaimana ini telah	Bisa mengontrol diri		subjek adalah
190	mempengaruhi kepercayaan Anda?	agar tidak berlarut	Subjek terlihat lebih	merenungkan
191	DR: Iya kak, setelah pengalaman	dalam trauma.	bersemangat saat	kekuatan yang
192	traumatis, jadi, tujuan itu benar-		berbicara tentang hidup	lebih tinggi,
193	benar yang menjadi panduan, acuan,		yang bermakna, terlihat	mempercayai
194	pedoman, dan pagar atau aturan		dari senyum lebar dan	makna setiap
195	main yang akan dijalankan		gerakan tangan yang	kejadian dan
196	seseorang setiap saat, setiap hari,		energik	menjadi lebih
197	setiap minggu, setiap bulan dan			bijaksana (O,
198	sepanjang tahun. Artinya tujuan			S5, P, 190-204).
199	harus rinci dan jelas, sasaran pribadi			
200	Anda yang harus jelas, sebab			Subjek adalah
201	sangatlah sulit untuk mengambil			menghargai
202	langkah-langkah praktis apabila			momen hidup
203	tujuan tidak jelas, hal ini yang			dan
204	menjadi kekuatan besar saya dalam			mengutamakan
205	kehidupan menghadapi tantangan			kebahagiaan
206	D: Dalam cara apa Anda telah			dari hubungan
207	mempertanyakan kembali			yang bermakna.
208	kerapuhan hidup setelah trauma, dan			(O.S5.P, 210-
209	bagaimana ini telah mempengaruhi			221).
210	perspektif Anda tentang hidup?			
211	DR: Setelah trauma itu, saya jadi			
212	lebih sadar banget sama kerapuhan			
213	hidup, jadi yang saya rasakan hidup			
214	itu hidup bisa 90° berubah banget,			
215	selain itu saya bisa menghargai apa			
216	yang disampaikan seseorang, karena			
217	itu adalah bentuk kepekaan terhadap			
218	orang, dan alhamdulillah saya bisa			
219	mengendalikan diri sendiri menjadi			
220	yang lebih baik dan bisa mengambil			
221	momen serta bisa bermanfaat bagi			
	seseorang			

PERPUSTAKAAN CHAMAD YANI  
UNIVERSITAS JENDERAL  
YOGYAKARTA

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

***INFORMED CONSENT***

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN**

37

**Subjek 1**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Siti Dwi Yanti Datu  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Yogyakarta (Tanti)

Menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk terlibat dalam penelitian yang berjudul "*Post Traumatic Growth* pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran" diselenggarakan oleh Siti Dwi Yanti Datu.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum.
3. Saya menyetujui adanya perekaman selama penelitian berlangsung.
4. Guna menunjang kelancaran penelitian yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Dalam menandatangani lembar ini, saya TIDAK ADA PAKSAAN dari pihak manapun sehingga saya bersedia untuk mengikuti penelitian.

Yogyakarta, 15 Juni, 2024

Mengetahui,  
Peneliti

  
(Siti Dwi Yanti Datu)

Partisipan

  
(.....)

UNIVERSITAS PENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

**INFORMED CONSENT**

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN**

**Subjek 2** yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : A-1  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Kota Yogyakarta (Wanti)

Menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk terlibat dalam penelitian yang berjudul "*Post Traumatic Growth* pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran" diselenggarakan oleh Siti Dwi Yanti Datu.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum.
3. Saya menyetujui adanya perekaman selama penelitian berlangsung.
4. Guna menunjang kelancaran penelitian yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Dalam menandatangani lembar ini, saya TIDAK ADA PAKSAAN dari pihak manapun sehingga saya bersedia untuk mengikuti penelitian.

Yogyakarta, 17 Juli 2024

Mengetahui,  
Peneliti



(Siti Dwi Yanti Datu)

Partisipan



(.....)

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

***INFORMED CONSENT***  
**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN**

**Subjek** yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : .....  
Jenis Kelamin : .....  
Alamat : .....

Menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk terlibat dalam penelitian yang berjudul "Post Traumatic Growth pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran" diselenggarakan oleh Siti Dwi Yanti Datu.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum.
3. Saya menyetujui adanya perekaman selama penelitian berlangsung.
4. Guna menunjang kelancaran penelitian yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Dalam menandatangani lembar ini, saya TIDAK ADA PAKSAAN dari pihak manapun sehingga saya bersedia untuk mengikuti penelitian.

Yogyakarta, 22 JUNI 2024

Mengetahui,

Peneliti



(Siti Dwi Yanti Datu)

Partisipan



(.....)

UNIVERSITAS FEDERAL ACHMAD YANI  
PERPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

INFORMED CONSENT

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

**Subjek 4**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : S. I  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Gamping

Menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk terlibat dalam penelitian yang berjudul "*Post Traumatic Growth* pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran" diselenggarakan oleh Siti Dwi Yanti Datu.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejajar-jujurnya.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum.
3. Saya menyetujui adanya perekaman selama penelitian berlangsung.
4. Guna menunjang kelancaran penelitian yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Dalam menandatangani lembar ini, saya TIDAK ADA PAKSAAN dari pihak manapun sehingga saya bersedia untuk mengikuti penelitian.

Yogyakarta, 26 Juni 2024

Mengetahui,

Peneliti



(Siti Dwi Yanti Datu)

Partisipan



(S. I)

UNIVERSITAS SUNDARAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

**Subjek 5**

INFORMED CONSENT  
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : DS  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Banjar Banyuwangi Gunung

Menyatakan SETUJU dan BERSEDIA untuk terlibat dalam penelitian yang berjudul "Post Traumatic Growth pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran" diselenggarakan oleh Siti Dwi Yanti Datu.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya diminta untuk memberikan informasi yang sejujur-jujurnya.
2. Identitas dan informasi yang saya berikan akan DIRAHASIAKAN dan tidak akan disampaikan secara terbuka kepada umum.
3. Saya menyetujui adanya perekaman selama penelitian berlangsung.
4. Guna menunjang kelancaran penelitian yang akan dilaksanakan, maka segala hal yang terkait dengan waktu dan tempat akan disepakati bersama.

Dalam menandatangani lembar ini, saya TIDAK ADA PAKSAAN dari pihak manapun sehingga saya bersedia untuk mengikuti penelitian.

Yogyakarta, 26 Juli 2024

Mengetahui,

Pendaki



(Siti Dwi Yanti Datu)

Partisipan



(.....)

# Psikologi\_192303041\_ POST TRAUMATIC GROWTH PADA WANITA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI KEKERASAN DALAM PACARAN\_Tugas Akhir

## ORIGINALITY REPORT

<b>17</b> %	<b>16</b> %	<b>5</b> %	<b>6</b> %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<a href="http://e-journals.unmul.ac.id">e-journals.unmul.ac.id</a> Internet Source	<b>2</b> %
<b>2</b>	<a href="http://repository.unjaya.ac.id">repository.unjaya.ac.id</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>3</b>	<a href="http://repository.unair.ac.id">repository.unair.ac.id</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>4</b>	<a href="http://repository.uin-suska.ac.id">repository.uin-suska.ac.id</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>5</b>	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	<b>&lt;1</b> %
<b>6</b>	<a href="http://pdfs.semanticscholar.org">pdfs.semanticscholar.org</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>7</b>	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>8</b>	<a href="http://eprints.iain-surakarta.ac.id">eprints.iain-surakarta.ac.id</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>9</b>	<a href="http://docplayer.info">docplayer.info</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>10</b>	<a href="http://digilib.yarsi.ac.id">digilib.yarsi.ac.id</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>11</b>	<a href="http://text-id.123dok.com">text-id.123dok.com</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>12</b>	<a href="http://etd.repository.ugm.ac.id">etd.repository.ugm.ac.id</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %

13	<a href="http://ms.desertanglican.org">ms.desertanglican.org</a> Internet Source	<1 %
14	<a href="http://idr.uin-antasari.ac.id">idr.uin-antasari.ac.id</a> Internet Source	<1 %
15	<a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Internet Source	<1 %
16	<a href="http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id">eprints.mercubuana-yogya.ac.id</a> Internet Source	<1 %
17	<a href="http://jurnal.undhirabali.ac.id">jurnal.undhirabali.ac.id</a> Internet Source	<1 %
18	<a href="http://repository.upi-yai.ac.id">repository.upi-yai.ac.id</a> Internet Source	<1 %
19	<a href="http://e-journal.stai-iu.ac.id">e-journal.stai-iu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
20	<a href="http://repository2.unw.ac.id">repository2.unw.ac.id</a> Internet Source	<1 %
21	<a href="http://repository.ump.ac.id">repository.ump.ac.id</a> Internet Source	<1 %
22	<a href="http://www.yumpu.com">www.yumpu.com</a> Internet Source	<1 %
23	<a href="http://adoc.pub">adoc.pub</a> Internet Source	<1 %
24	<a href="http://etheses.uin-malang.ac.id">etheses.uin-malang.ac.id</a> Internet Source	<1 %
25	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
26	<a href="http://download.garuda.kemdikbud.go.id">download.garuda.kemdikbud.go.id</a> Internet Source	<1 %
27	<a href="http://nanopdf.com">nanopdf.com</a> Internet Source	<1 %
28	Submitted to Universitas Negeri Surabaya Student Paper	<1 %

29	<a href="http://ojs.unimal.ac.id">ojs.unimal.ac.id</a> Internet Source	<1 %
30	Submitted to Universidad Europea de Madrid Student Paper	<1 %
31	<a href="http://repository.upi.edu">repository.upi.edu</a> Internet Source	<1 %
32	<a href="http://ejournal.unesa.ac.id">ejournal.unesa.ac.id</a> Internet Source	<1 %
33	<a href="http://eprints.walisongo.ac.id">eprints.walisongo.ac.id</a> Internet Source	<1 %
34	<a href="http://link.springer.com">link.springer.com</a> Internet Source	<1 %
35	<a href="http://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Internet Source	<1 %
36	<a href="http://patenokulu.com">patenokulu.com</a> Internet Source	<1 %
37	<a href="http://repository.usd.ac.id">repository.usd.ac.id</a> Internet Source	<1 %
38	Submitted to Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang Student Paper	<1 %
39	<a href="http://repository.ub.ac.id">repository.ub.ac.id</a> Internet Source	<1 %
40	<a href="http://repository.unika.ac.id">repository.unika.ac.id</a> Internet Source	<1 %
41	<a href="http://eprints.ums.ac.id">eprints.ums.ac.id</a> Internet Source	<1 %
42	<a href="http://journal.uny.ac.id">journal.uny.ac.id</a> Internet Source	<1 %
43	<a href="http://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	<1 %

[repositori.uin-alauddin.ac.id](http://repositori.uin-alauddin.ac.id)

44	Internet Source	<1 %
45	<a href="http://repository.iainkudus.ac.id">repository.iainkudus.ac.id</a> Internet Source	<1 %
46	Submitted to Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Student Paper	<1 %
47	<a href="http://digilib.uinkhas.ac.id">digilib.uinkhas.ac.id</a> Internet Source	<1 %
48	<a href="http://www.sukague.com">www.sukague.com</a> Internet Source	<1 %
49	<a href="http://journal.uin-alauddin.ac.id">journal.uin-alauddin.ac.id</a> Internet Source	<1 %
50	<a href="http://jurnal.uns.ac.id">jurnal.uns.ac.id</a> Internet Source	<1 %
51	<a href="http://repo.undiksha.ac.id">repo.undiksha.ac.id</a> Internet Source	<1 %
52	<a href="http://jurnal.uts.ac.id">jurnal.uts.ac.id</a> Internet Source	<1 %
53	<a href="http://journal.stmiki.ac.id">journal.stmiki.ac.id</a> Internet Source	<1 %
54	<a href="http://journal.unj.ac.id">journal.unj.ac.id</a> Internet Source	<1 %
55	<a href="http://www.ispp.org.ua">www.ispp.org.ua</a> Internet Source	<1 %
56	<a href="http://e-journal.unair.ac.id">e-journal.unair.ac.id</a> Internet Source	<1 %
57	<a href="http://digilib.uin-suka.ac.id">digilib.uin-suka.ac.id</a> Internet Source	<1 %
58	<a href="http://journal.staiypiqaubau.ac.id">journal.staiypiqaubau.ac.id</a> Internet Source	<1 %
59	<a href="http://mrsnahla.wordpress.com">mrsnahla.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %

<1 %

60 [digilib.uinsby.ac.id](http://digilib.uinsby.ac.id)

Internet Source

<1 %

61 [jurnal.causalita.com](http://jurnal.causalita.com)

Internet Source

<1 %

62 [academicjournal.yarsi.ac.id](http://academicjournal.yarsi.ac.id)

Internet Source

<1 %

63 [e-journal.ukri.ac.id](http://e-journal.ukri.ac.id)

Internet Source

<1 %

64 [lib.unnes.ac.id](http://lib.unnes.ac.id)

Internet Source

<1 %

65 Submitted to Mountain Lakes High School

Student Paper

<1 %

66 Oca Ryanda Meunasah, Mardianto Mardianto.  
"Kontribusi Self Acceptance terhadap Fear of  
Intimacy pada Mahasiswa yang Orang Tuanya  
Bercerai di Kota Padang", MASALIQ, 2025

Publication

<1 %

67 [journal-nusantara.com](http://journal-nusantara.com)

Internet Source

<1 %

68 [instadigg.com](http://instadigg.com)

Internet Source

<1 %

69 [journal.univpancasila.ac.id](http://journal.univpancasila.ac.id)

Internet Source

<1 %

70 [www.daun.id](http://www.daun.id)

Internet Source

<1 %

71 Submitted to Universitas Brawijaya

Student Paper

<1 %

72 [eprints.umk.ac.id](http://eprints.umk.ac.id)

Internet Source

<1 %

73 [journal.admi.or.id](http://journal.admi.or.id)

Internet Source

<1 %

74	<a href="http://jurnalunibi.unibi.ac.id">jurnalunibi.unibi.ac.id</a> Internet Source	<1 %
75	<a href="http://repository.usm.ac.id">repository.usm.ac.id</a> Internet Source	<1 %
76	<a href="http://www.ayanapunya.com">www.ayanapunya.com</a> Internet Source	<1 %
77	<a href="http://www.phalupiahero.web.id">www.phalupiahero.web.id</a> Internet Source	<1 %
78	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1 %
79	<a href="http://binauralbeats.co.id">binauralbeats.co.id</a> Internet Source	<1 %
80	<a href="http://bulutangkislovers.wordpress.com">bulutangkislovers.wordpress.com</a> Internet Source	<1 %
81	<a href="http://kesans.rifainstitute.com">kesans.rifainstitute.com</a> Internet Source	<1 %
82	<a href="http://www.kompasiana.com">www.kompasiana.com</a> Internet Source	<1 %
83	<a href="http://etheses.uinmataram.ac.id">etheses.uinmataram.ac.id</a> Internet Source	<1 %
84	<a href="http://repository.upstegal.ac.id">repository.upstegal.ac.id</a> Internet Source	<1 %
85	<a href="http://artikelpendidikan.id">artikelpendidikan.id</a> Internet Source	<1 %
86	<a href="http://digilib.uinsa.ac.id">digilib.uinsa.ac.id</a> Internet Source	<1 %
87	<a href="http://imasndra.com">imasndra.com</a> Internet Source	<1 %
88	<a href="http://jpu.k-pin.org">jpu.k-pin.org</a> Internet Source	<1 %
89	<a href="http://royhekekire.com">royhekekire.com</a> Internet Source	<1 %

90	<a href="http://www.ayahbunda.co.id">www.ayahbunda.co.id</a> Internet Source	<1 %
91	<a href="http://www.pascasiswazah.com">www.pascasiswazah.com</a> Internet Source	<1 %
92	<a href="http://id.scribd.com">id.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
93	<a href="http://www.atmajaya.ac.id">www.atmajaya.ac.id</a> Internet Source	<1 %
94	<a href="http://eprints.undip.ac.id">eprints.undip.ac.id</a> Internet Source	<1 %
95	<a href="http://jurnal.portalpublikasi.id">jurnal.portalpublikasi.id</a> Internet Source	<1 %
96	<a href="http://kliktrend.com">kliktrend.com</a> Internet Source	<1 %
97	<a href="http://repository.unismabekasi.ac.id">repository.unismabekasi.ac.id</a> Internet Source	<1 %
98	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	<1 %
99	<a href="http://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	<1 %
100	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	<1 %
101	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	<1 %
102	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	<1 %
103	<a href="http://eprints.kwikkiangie.ac.id">eprints.kwikkiangie.ac.id</a> Internet Source	<1 %
104	<a href="http://repository.unhas.ac.id">repository.unhas.ac.id</a> Internet Source	<1 %

105	<a href="https://repository.unja.ac.id">repository.unja.ac.id</a> Internet Source	<1 %
106	Diana Imawati. "Makna Kebersyukuran Bagi Buruh Angkut di Pelabuhan Kota Samarinda", <i>MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin</i> , 2024 Publication	<1 %
107	Mar Diah, Rishan Adha, Kur Niawan. "Strategi Promosi Pariwisata Di Dinas Pariwisata Provinsi Nusa Tenggara Barat (Studi Kasus Promosi Pariwisata Pasca Gempa Bumi di Pulau Lombok Tahun 2018)", <i>JIAAP (Jurnal Ilmu Administrasi Publik)</i> , 2019 Publication	<1 %
108	<a href="https://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
109	<a href="https://repository.ummat.ac.id">repository.ummat.ac.id</a> Internet Source	<1 %
110	<a href="http://www.jurnalfti.unmer.ac.id">www.jurnalfti.unmer.ac.id</a> Internet Source	<1 %
111	Levina Christy, Anak Agung Ayu Tirta Rhamaniya, Keysha Athaya Purwoko, Aloysius Bernanda Gunawan. "Menganalisis Interpretasi Putus Cinta Mahasiswa Marketing Communication BINUS LE51 melalui Percakapan di WhatsApp", <i>Jurnal Indonesia : Manajemen Informatika dan Komunikasi</i> , 2025 Publication	<1 %
112	<a href="https://ritariata.blogspot.com">ritariata.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
113	<a href="https://scholar.google.com">scholar.google.com</a> Internet Source	<1 %
114	<a href="http://www.liputan6.com">www.liputan6.com</a> Internet Source	<1 %

115	<a href="http://www.pitaungu.org">www.pitaungu.org</a> Internet Source	<1 %
116	Randy Ariyadita Putra, Rafida Bangki, Hasa Taleba. "EVALUASI SISTEM PENGENDALIAN INTERN PENERIMAAN KAS PADA PERUSAHAAN DAERAH AIR MINUM (PDAM) BUTON SELATAN", Robust: Research of Business and Economics Studies, 2021 Publication	<1 %
117	<a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a> Internet Source	<1 %
118	<a href="http://journal.universitaspahlawan.ac.id">journal.universitaspahlawan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
119	<a href="http://jurnal.usk.ac.id">jurnal.usk.ac.id</a> Internet Source	<1 %
120	<a href="http://mafiadoc.com">mafiadoc.com</a> Internet Source	<1 %
121	<a href="http://oursolving.blogspot.com">oursolving.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
122	<a href="http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id">perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id</a> Internet Source	<1 %
123	<a href="http://topshop-eu.com">topshop-eu.com</a> Internet Source	<1 %
124	<a href="http://www.republika.id">www.republika.id</a> Internet Source	<1 %
125	Aris Mahfud, Salami Mahmud, Syatria Adymas Pranajaya, Restika Agustina, Maulidia. "Dari Kecemasan Menuju Kebahagiaan: Strategi Mengelola Respon Emosional dalam Kehidupan Sehari-Hari", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2025 Publication	<1 %
126	Heru Suseno. "PENERAPAN MODEL INQUIRY LEARNING DENGAN PENDEKATAN SAINTIFIK	<1 %

UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN  
ABSTRAK DAN PRESTASI BELAJAR FISIKA  
SISWA SMA", Jurnal Edukasi Matematika dan  
Sains, 2016

Publication

---

127 Ulifa Rahma, Rekyan Puspitasari. "Self-compassion dan Subjective Well-being Remaja Tunadaksa", *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2019

Publication

---

128 [ahmad-suganda.blogspot.com](http://ahmad-suganda.blogspot.com) <1 %

Internet Source

---

129 [ejournal.uinsaid.ac.id](http://ejournal.uinsaid.ac.id) <1 %

Internet Source

---

130 [elkiu.blogspot.com](http://elkiu.blogspot.com) <1 %

Internet Source

---

131 [eprints.stiebankbpdjateng.ac.id](http://eprints.stiebankbpdjateng.ac.id) <1 %

Internet Source

---

132 [hellosehat.com](http://hellosehat.com) <1 %

Internet Source

---

133 [id.wikihow.com](http://id.wikihow.com) <1 %

Internet Source

---

134 [kumpulan-makalah123.blogspot.com](http://kumpulan-makalah123.blogspot.com) <1 %

Internet Source

---

135 [ojs.uho.ac.id](http://ojs.uho.ac.id) <1 %

Internet Source

---

136 [prosiding.poltekesos.ac.id](http://prosiding.poltekesos.ac.id) <1 %

Internet Source

---

137 [repository.iainpurwokerto.ac.id](http://repository.iainpurwokerto.ac.id) <1 %

Internet Source

---

138 [repository.uinsaizu.ac.id](http://repository.uinsaizu.ac.id) <1 %

Internet Source

---

139 [repository.unej.ac.id](http://repository.unej.ac.id)

Internet Source

<1 %

---

140 repository.unj.ac.id  
Internet Source

<1 %

---

141 www.cheric.org  
Internet Source

<1 %

---

142 journals.upi-yai.ac.id  
Internet Source

<1 %

---

143 Adinda Bidari Hawa, Hariyani Sulistyoningsih,  
Wuri Ratna Hidayani. "Faktor-Faktor Terjadi  
Tindakan Kekerasan dalam Hubungan  
Remaja", Jurnal Genesis Indonesia, 2022  
Publication

<1 %

---

144 Ida Ayu Gede Kusumaastuti Widihapsari,  
Syntia Agung Liana Puspita, Ni Made Dyah  
Sathya Pradnyadari, Dian Rakhmawati et al.  
"Pengalaman Mempertahankan Komitmen  
Berpasangan pada Perempuan Dewasa Awal  
yang Menjalani Hubungan dengan Laki-Laki  
yang Memiliki Penyakit Kronis", INSAN Jurnal  
Psikologi dan Kesehatan Mental, 2020  
Publication

<1 %

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off