

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Simpulan dari pembahasan mengenai 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, 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. Bagi subjek penelitian ini diharapkan dapat memberikan insight tersendiri bagi para individu wanita kekerasan dalam pacaran.
2. 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 terhadap *post traumatic growth* dalam kekerasan dalam pacaran.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA