PROCEEDINGS CONFERENCE SISI INDONESIA III
Tut Wuri Handayani: Development of Education, Science and Technology, and Humanity for the Progress of the Indonesian People
https://conference.sinesia.id/ncrcs-sinesia | E-ISSN: 3110-1062 |
https://doi.org/10.69836/ncrcs-sinesia

Upaya Preventif dalam Trauma Psikologis pada Korban Kekerasan Relasi Pasangan

Preventive Efforts in Psychological Trauma among Victims of Violence Relationships

Yulia Dwi Murti[1], Sherly Mustika Ardiani[2]
yuliadwimurtiii@gmail.com
Universitas Negeri Islam Raden Mas Said Surakarta, Central Java, Indonesia

Info Article
Submitted: 1 April 2026 | **Revised**: 10 May 2026 | **Accepted**: 14 May 2026
How to cite: Yulia Dwi Murti, etc.,, "Upaya Preventif dalam Trauma Psikologis pada Korban Kekerasan Relasi Pasangan", *Proceedings Conference Sisi Indonesia III*, 2026, P. 893-907.

ABSTRACT

Violence in unmarried romantic relationships (dating) is an increasingly prevalent issue with serious implications for mental health, particularly among adolescents and young adults. This phenomenon often remains unrecognized because it is frequently embedded in psychological abuse that is mistakenly normalized as a form of affection. Therefore, this study aims to analyze comprehensively the forms of violence, contributing factors, psychological impacts, and preventive efforts related to psychological trauma among victims of dating violence. This research employs a literature review method by examining 25 relevant scientific articles from both national and international journals. The findings reveal that dating violence encompasses psychological, physical, sexual, and economic abuse, with psychological violence emerging as the most dominant form. The contributing factors involve a complex interaction between internal aspects, such as low self-esteem and emotional dependency, and external influences, including patriarchal culture and social norms that tolerate violence in romantic relationships. The impacts of dating violence are multidimensional, including psychological disorders such as depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder (PTSD), as well as neurobiological changes caused by prolonged traumatic stress, which may lead to long-term consequences. Furthermore, the study highlights the importance of preventive efforts in minimizing trauma. These include primary prevention through education on healthy relationships and emotional regulation, secondary prevention through early detection of abusive behaviors, and tertiary prevention through psychological interventions and social support. Strengthening resilience and emotional regulation is also identified as a key protective factor in the recovery process. Therefore, preventive and holistic efforts are important to reduce psychological trauma among victims of dating violence.

Keyword: *dating violence, psychological trauma, preventive efforts, emotional regulation, resilience*

ABSTRAK

Kekerasan dalam relasi pasangan yang belum menikah merupakan masalah yang semakin meningkat dan berdampak serius pada kesehatan mental remaja dan dewasa muda, karena sering tersamarkan sebagai bentuk kasih sayang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk kekerasan, faktor penyebab, dampak psikologis, serta upaya preventif dalam mengatasi trauma psikologis pada korban. Metode yang digunakan adalah studi literatur terhadap 25 artikel ilmiah dari jurnal nasional dan internasional yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa kekerasan mencakup aspek psikologis, fisik, seksual, dan ekonomi, dengan kekerasan psikologis sebagai bentuk yang paling dominan. Faktor penyebab melibatkan interaksi antara faktor internal, seperti rendahnya harga diri dan ketergantungan emosional, serta faktor eksternal seperti budaya patriarki dan norma sosial yang permisif. Dampaknya meliputi gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan PTSD, serta perubahan neurobiologis akibat stres traumatis. Upaya preventif meliputi edukasi relasi sehat, deteksi dini perilaku abusif, serta intervensi psikologis dan dukungan

This work is licensed under CC BY-SA 4.0

sosial. Selain itu, resiliensi dan regulasi emosi berperan sebagai faktor protektif dalam proses pemulihan korban. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan preventif yang holistik dalam penanganan trauma psikologis. Dengan demikian, upaya preventif dan holistik penting untuk mengurangi trauma psikologis pada korban kekerasan dalam relasi pasangan.
Kata Kunci: *kekerasan dalam relasi pasangan, trauma psikologis, upaya preventif, regulasi emosi, resiliensi.*

Pendahuluan

Kekerasan dalam relasi pasangan, khususnya dalam konteks pacaran (*dating relationship*), merupakan fenomena yang semakin meningkat dan menjadi perhatian serius dalam kajian psikologi serta kesehatan mental. Relasi pacaran yang idealnya menjadi sarana perkembangan emosional dan sosial justru dalam banyak kasus berubah menjadi hubungan yang tidak sehat, ditandai dengan adanya perilaku kekerasan, dominasi, serta kontrol yang berlebihan (Shorey et al., 2008; Wolfe et al., 2001). Kekerasan dalam pacaran (*dating violence*) mencakup berbagai bentuk, seperti kekerasan fisik, emosional, verbal, hingga perilaku manipulatif yang dapat merugikan korban secara signifikan (Knopf, 2022). Berbagai studi menunjukkan bahwa prevalensi kekerasan dalam relasi pacaran cukup tinggi, terutama pada remaja dan dewasa muda, sehingga menegaskan urgensi permasalahan ini untuk dikaji secara lebih komprehensif.

Fenomena kekerasan dalam relasi pasangan juga semakin terlihat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan remaja dan mahasiswa. Banyak kasus menunjukkan bahwa korban sering kali tidak menyadari dirinya mengalami kekerasan karena perilaku posesif, kontrol berlebihan, dan manipulasi emosional dianggap sebagai bentuk perhatian atau kasih sayang. Selain itu, masih banyak korban yang memilih bertahan dalam hubungan tidak sehat karena takut kehilangan pasangan, merasa bergantung secara emosional, atau khawatir mendapatkan stigma dari lingkungan sosial. Kondisi ini menunjukkan bahwa kekerasan dalam relasi pasangan bukan hanya persoalan individu, tetapi juga persoalan sosial dan psikologis yang memerlukan perhatian serius.

Dampak dari kekerasan dalam relasi pacaran tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga memiliki konsekuensi serius terhadap kondisi psikologis korban. Individu yang mengalami kekerasan dalam hubungan cenderung mengalami gangguan emosional seperti kecemasan, depresi, rasa takut, serta penurunan harga diri (Plichta, 2004). Lebih jauh, paparan kekerasan yang berulang dalam hubungan intim dapat menyebabkan trauma psikologis yang mendalam, bahkan berkembang menjadi *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD), yang ditandai dengan gejala seperti kilas balik (*flashbacks*), hipervigilansi, dan perilaku menghindar terhadap pengalaman traumatis (Bremner, 2006). Trauma psikologis ini tidak hanya berdampak pada kondisi mental individu saat ini, tetapi juga

berpotensi mengganggu kemampuan individu dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat di masa depan.

Sejalan dengan temuan berbagai penelitian, kekerasan dalam relasi pasangan menunjukkan dampak yang kompleks dan multidimensional terhadap korban, baik pada aspek emosi, kognisi, maupun perilaku, yang bahkan berpotensi berkembang menjadi gangguan mental serius. Dinamika psikologis korban tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman kekerasan yang dialami, tetapi juga oleh cara individu memaknai konflik dalam hubungan, sehingga menghasilkan respons yang beragam seperti bertahan, menghindar, atau keluar dari hubungan (Khotimah et al., 2023). Lebih lanjut, kekerasan dalam relasi tidak hanya berdampak secara psikologis, tetapi juga menimbulkan luka fisik dan trauma yang signifikan, sehingga memerlukan penanganan yang terintegrasi antara aspek medis dan psikologis (Liliana et al., 2024). Selain itu, banyak korban, khususnya perempuan, cenderung tetap bertahan dalam hubungan yang tidak sehat karena faktor internal seperti cinta dan rendahnya harga diri, serta faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial dan minimnya pengetahuan tentang kekerasan (Tisyara & Valentina, 2024). Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa toxic relationship sering dipicu oleh perilaku posesif dan kontrol berlebihan, yang berdampak pada meningkatnya kecemasan, stres, dan kelelahan mental pada korban (Qonitah et al., 2024). Di sisi lain, sikap individu terhadap kekerasan dalam pacaran juga dipengaruhi oleh faktor seperti attachment, orientasi peran gender, dan pengalaman masa lalu, di mana sebagian individu masih menunjukkan kecenderungan mentoleransi kekerasan (Nurhaniyah, 2016). Tidak hanya itu, rendahnya pemahaman mengenai bentuk-bentuk kekerasan menyebabkan banyak individu, terutama remaja dan mahasiswa, tidak mampu mengidentifikasi perilaku kekerasan secara tepat, sehingga berpotensi menormalisasi hubungan yang tidak sehat (Ainun, 2024; Knopf, 2022). Lebih jauh lagi, dampak kekerasan dalam pacaran tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga mencakup kerugian fisik, trauma emosional, serta penurunan kepercayaan diri, yang menunjukkan kompleksitas pengalaman korban dalam menghadapi relasi yang tidak sehat (Rezalia et al., 2023) Bahkan, kajian internasional menegaskan bahwa kekerasan dalam hubungan intim memiliki korelasi kuat dengan gangguan kesehatan mental seperti depresi dan PTSD, dengan tingkat risiko yang meningkat seiring intensitas kekerasan yang dialami, serta dipengaruhi oleh berbagai dimensi kekerasan yang saling berkaitan (Mechanic et al., 2008; Stockman & Campbell, 2013)

Lebih lanjut, kekerasan dalam hubungan intim juga dipandang sebagai masalah kesehatan publik yang serius karena melibatkan pola perilaku abusif yang bertujuan untuk memperoleh dan mempertahankan kekuasaan dalam hubungan, dengan dampak luas tidak hanya pada individu korban tetapi juga pada keluarga dan masyarakat, serta memiliki konsekuensi jangka panjang terhadap kesehatan

fisik dan mental (Rakovec-Felser, 2014). Dalam konteks ini, aspek psikologis individu, khususnya regulasi emosi, turut berperan penting dalam menentukan respons korban terhadap kekerasan, termasuk keputusan untuk mencari bantuan atau keluar dari hubungan yang tidak sehat, di mana kemampuan mengelola emosi menjadi faktor kunci dalam kesadaran terhadap kondisi yang dialami (Vinna Ramadhany et al., 2024). Selain itu, fenomena kekerasan dalam pacaran pada remaja juga dipengaruhi oleh faktor perkembangan seperti gejolak emosi, perubahan hormonal, serta pengaruh lingkungan sosial dan teknologi, yang secara moral dan teologis dipandang bertentangan dengan nilai kemanusiaan sehingga memerlukan pendekatan yang tidak hanya psikologis tetapi juga spiritual (Harmadi & Diana, 2020). Di sisi lain, bentuk kekerasan yang dialami korban tidak terbatas pada fisik, tetapi juga mencakup kekerasan verbal, emosional, dan kontrol sosial yang kompleks, di mana korban sering kali tetap bertahan karena faktor psikologis seperti rasa malu, harapan akan perubahan pasangan, serta keterikatan emosional (Khaninah & Widjanarko, 2017). Kondisi ini diperkuat oleh temuan bahwa korban, khususnya perempuan, kerap memaknai kekerasan dalam bingkai cinta dan kenyamanan, sehingga sulit untuk keluar dari hubungan meskipun mengalami tekanan psikologis dan gangguan sosial (Rohmatus Sholikhah, 2020). Seiring waktu, pengalaman kekerasan tersebut dapat memicu perubahan signifikan pada aspek emosi, kognisi, dan perilaku korban, mulai dari normalisasi kekerasan hingga munculnya kesadaran akan ketidaksehatan hubungan yang kemudian memengaruhi pola respons individu secara ekstrem (Sulistianto, 2021). Lebih jauh lagi, kajian global menegaskan bahwa kekerasan dalam hubungan intim berkaitan erat dengan berbagai masalah kesehatan mental, seperti depresi, trauma, hingga keinginan bunuh diri, serta mencerminkan persoalan sosial yang lebih luas sehingga memerlukan kolaborasi lintas sektor dalam penanganannya (Sprague & Olff, 2014). Bahkan, kekerasan terhadap perempuan juga memiliki implikasi serius terhadap kesehatan secara umum, termasuk meningkatnya kerentanan terhadap penyakit seperti HIV/AIDS serta terbatasnya akses terhadap layanan kesehatan, sehingga diperlukan intervensi yang komprehensif dan berbasis bukti untuk meningkatkan perlindungan dan kesejahteraan korban (Taylor, 2017).

Berdasarkan telaah terhadap berbagai penelitian mengenai kekerasan dalam relasi pasangan, terlihat bahwa kajian yang ada masih didominasi oleh pembahasan mengenai dampak psikologis yang dialami korban setelah terjadinya kekerasan, seperti perubahan emosi, pikiran, dan perilaku yang kompleks serta munculnya gangguan mental seperti depresi dan posttraumatic stress disorder (PTSD) , bahkan hingga konsekuensi kesehatan fisik jangka panjang , sehingga menunjukkan bahwa fokus utama penelitian cenderung berada pada aspek kuratif atau penanganan pasca kejadian, bukan pada upaya pencegahan sebelum trauma berkembang. Hal ini mengindikasikan adanya kesenjangan penelitian yang signifikan terkait

minimnya eksplorasi terhadap strategi preventif yang mampu mencegah munculnya trauma psikologis sejak awal terjadinya kekerasan atau bahkan sebelum individu masuk ke dalam relasi yang berpotensi tidak sehat.

Adapun tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk mengkaji secara mendalam berbagai upaya preventif yang dapat dilakukan dalam mencegah trauma psikologis pada korban kekerasan dalam relasi pacaran melalui pendekatan studi literatur. Selain itu, artikel ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang mempengaruhi munculnya trauma psikologis serta menganalisis peran berbagai pihak, seperti konselor, keluarga, dan lingkungan sosial, dalam upaya pencegahan. Dengan demikian, diharapkan artikel ini dapat memberikan kontribusi teoretis maupun praktis dalam pengembangan strategi preventif di bidang bimbingan dan konseling.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini dapat memperkaya kajian mengenai trauma psikologis pada korban kekerasan dalam relasi pasangan serta strategi preventif yang relevan dalam bidang psikologi dan bimbingan konseling. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi konselor, pendidik, keluarga, dan masyarakat dalam meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya relasi yang sehat serta upaya pencegahan trauma psikologis pada korban kekerasan dalam relasi pasangan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi literatur (literature review). Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk mengkaji secara mendalam berbagai konsep, teori, serta hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan trauma psikologis pada korban kekerasan dalam relasi pasangan dan upaya preventif yang dapat dilakukan. Studi literatur memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif melalui sintesis berbagai sumber ilmiah yang relevan.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku, serta laporan resmi dari lembaga terpercaya seperti World Health Organization (WHO) dan Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Artikel yang digunakan berjumlah 25 sumber literatur yang diperoleh melalui database akademik seperti Google Scholar dan ScienceDirect dengan menggunakan kata kunci seperti dating violence, psychological trauma, preventive efforts, emotional regulation, dan resilience.

Kriteria pemilihan artikel meliputi:

1. Artikel membahas kekerasan dalam relasi pasangan atau trauma psikologis.
2. Artikel diterbitkan dalam jurnal ilmiah yang memiliki kredibilitas akademik.

3. Artikel relevan dengan fokus penelitian mengenai upaya preventif trauma psikologis.
4. Artikel berasal dari publikasi nasional maupun internasional dalam rentang tahun yang masih relevan.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi, yaitu dengan mengumpulkan, membaca, memahami, dan mengkaji berbagai sumber tertulis yang berkaitan dengan topik penelitian. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan teknik content analysis (analisis isi), yaitu dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menginterpretasikan informasi berdasarkan tema-tema yang berkaitan dengan bentuk kekerasan, faktor penyebab, dampak psikologis, serta upaya preventif trauma psikologis pada korban kekerasan dalam relasi pasangan. Hasil analisis kemudian disusun secara sistematis untuk memperoleh kesimpulan yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Hasil dan pembahasan

Berdasarkan hasil telaah terhadap 25 sumber literatur yang relevan, diperoleh temuan bahwa kekerasan dalam relasi pasangan merupakan fenomena yang kompleks, multidimensional, serta memiliki dampak yang luas terhadap korban, khususnya pada aspek psikologis. Secara umum, bentuk kekerasan yang paling dominan adalah kekerasan psikologis atau emosional, seperti hinaan, ancaman, manipulasi, kontrol berlebihan, serta perilaku posesif (Khotimah et al., 2023). Kekerasan jenis ini sering kali tidak disadari oleh korban karena terselubung dalam bentuk perhatian atau kasih sayang, sehingga cenderung dinormalisasi dalam hubungan (Tantomo & Zamralita, 2024; Vinna Ramadhany et al., 2024). Selain kekerasan psikologis, bentuk kekerasan lain yang juga ditemukan meliputi kekerasan fisik, seksual, dan ekonomi (Komnas Perempuan, 2023; Susanti et al., 2023). Kekerasan fisik umumnya berupa tindakan seperti memukul, menampar, atau menendang, sedangkan kekerasan seksual mencakup pemaksaan aktivitas seksual tanpa persetujuan. Sementara itu, kekerasan ekonomi berkaitan dengan kontrol terhadap sumber daya atau ketergantungan finansial korban. Dalam praktiknya, bentuk-bentuk kekerasan tersebut sering terjadi secara bersamaan dan saling memperkuat satu sama lain.

Dari sisi faktor penyebab, kekerasan dalam relasi pasangan dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian agresif, rendahnya harga diri (self-esteem), ketergantungan emosional, serta pengalaman traumatis di masa lalu (Rohmatus Sholikhah, 2020; Susanti et al., 2023). Adapun faktor eksternal mencakup budaya patriarki, norma sosial yang permisif terhadap kekerasan, pengaruh lingkungan, serta kurangnya pemahaman mengenai hubungan yang sehat (Komnas Perempuan, 2023; Vinna Ramadhany et al., 2024). Selain itu, pengalaman kekerasan pada masa remaja terbukti meningkatkan risiko

terjadinya kekerasan dalam hubungan pada masa dewasa, sehingga membentuk siklus kekerasan antar generasi (Tantomo & Zamralita, 2024; Vinna Ramadhany et al., 2024). Dampak kekerasan terhadap korban bersifat multidimensional, meliputi aspek psikologis, fisik, sosial, hingga biologis. Secara psikologis, korban mengalami gangguan seperti stres, kecemasan, depresi, insomnia, serta gangguan stres pascatrauma (post-traumatic stress disorder/PTSD) (Khotimah et al., 2023; Tantomo & Zamralita, 2024; Vinna Ramadhany et al., 2024). Bahkan, dalam beberapa kasus, korban menunjukkan gejala yang lebih berat seperti ide bunuh diri dan gangguan kepribadian (Tantomo & Zamralita, 2024). Dari aspek fisik, korban dapat mengalami luka, memar, fraktur, serta gangguan kesehatan kronis akibat stres berkepanjangan (Vinna Ramadhany et al., 2024).

Lebih lanjut, trauma akibat kekerasan juga berdampak pada aspek neurobiologis. Stres traumatis dapat memengaruhi struktur dan fungsi otak, khususnya pada hippocampus, amigdala, dan korteks prefrontal yang berperan dalam regulasi emosi, memori, dan respons terhadap stres (Tantomo & Zamralita, 2024). Selain itu, gangguan pada sistem hormon stres (hypothalamic-pituitary-adrenal axis/HPA axis) menyebabkan peningkatan respons stres yang berlebihan, sehingga memperburuk kondisi psikologis korban. Temuan ini menegaskan bahwa trauma akibat kekerasan tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga biologis serta berdampak jangka panjang. Di sisi lain, beberapa literatur menunjukkan bahwa korban memiliki potensi untuk mengalami resiliensi dan pertumbuhan pascatrauma (post-traumatic growth) (Hali & Lebuan, 2024; Vinna Ramadhany et al., 2024). Namun, proses tersebut tidak terjadi secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh faktor pendukung seperti kemampuan regulasi emosi, dukungan sosial, serta akses terhadap layanan psikologis (Vinna Ramadhany et al., 2024).

1.1 Dominasi Kekerasan Psikologis dan Fenomena Normalisasi

Hasil studi literatur secara konsisten menunjukkan bahwa kekerasan psikologis merupakan bentuk kekerasan yang paling dominan dalam relasi pasangan (Khotimah et al., 2023; Susanti et al., 2023). Kondisi ini disebabkan oleh karakteristik kekerasan psikologis yang tidak kasat mata dan sering kali disalahartikan sebagai bentuk perhatian, seperti kecemburuan atau kontrol terhadap pasangan. Jika dibandingkan dengan kekerasan fisik, kekerasan psikologis memiliki dampak yang lebih tersembunyi namun cenderung lebih mendalam dan berkelanjutan. Kekerasan ini secara langsung memengaruhi konsep diri, harga diri, serta stabilitas emosi korban (Tantomo & Zamralita, 2024). Bahkan, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kekerasan psikologis memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap gangguan kesehatan mental dibandingkan kekerasan fisik (Vinna Ramadhany et al., 2024). Fenomena normalisasi kekerasan dalam relasi pasangan juga diperkuat oleh penelitian Harmadi & Diana (2020) yang

menjelaskan bahwa remaja sering kali tidak menyadari bahwa perilaku posesif, kontrol berlebihan, serta kecemburuan ekstrem merupakan bentuk kekerasan psikologis. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh ketidakmatangan emosi remaja, pengaruh lingkungan sosial, serta pemahaman yang keliru mengenai cinta dan hubungan romantis. Akibatnya, perilaku abusif sering dianggap sebagai bentuk perhatian dan kasih sayang, sehingga korban cenderung mentoleransi kekerasan dalam hubungan pacaran.

Selain itu, penelitian Khaninah & Widjanarko (2017) menunjukkan bahwa korban kekerasan dalam pacaran sering mengalami perilaku agresif verbal maupun emosional yang dilakukan secara berulang oleh pasangan. Bentuk agresivitas tersebut meliputi penghinaan, ancaman, intimidasi, dan pembatasan interaksi sosial korban. Temuan ini memperlihatkan bahwa kekerasan psikologis memiliki pola yang sistematis dan mampu merusak kondisi emosional korban secara perlahan dalam jangka panjang. Temuan ini mengindikasikan adanya fenomena normalisasi kekerasan dalam hubungan, terutama pada kalangan remaja dan mahasiswa yang masih memiliki pemahaman terbatas mengenai relasi yang sehat (Rohmatus Sholikhah, 2020). Oleh karena itu, peningkatan literasi mengenai hubungan yang sehat menjadi salah satu langkah preventif yang penting.

1.2 Dinamika Psikologis Korban: Dari Rasionalisasi hingga Ketergantungan

Korban kekerasan dalam relasi pasangan mengalami dinamika psikologis yang kompleks dan bertahap. Pada tahap awal, korban cenderung merasionalisasi perilaku pasangan sebagai bentuk kasih sayang atau perhatian. Namun, seiring berjalannya waktu, korban mulai mengalami konflik batin dan menyadari adanya ketidaknormalan dalam hubungan tersebut (Rohmatus Sholikhah, 2020). Meskipun demikian, banyak korban tetap bertahan dalam hubungan yang bersifat abusif. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keterikatan emosional, ketergantungan, rasa takut, serta tekanan sosial (Susanti et al., 2023). Selain itu, rendahnya harga diri (self-esteem) dan pola keterikatan (attachment) yang tidak sehat turut memperkuat ketergantungan korban terhadap pelaku (Vinna Ramadhany et al., 2024). Sejalan dengan temuan tersebut, penelitian Dinamika psikologis korban juga diperkuat oleh penelitian Tisyara & Valentina (2024) yang menemukan bahwa banyak perempuan tetap bertahan dalam hubungan yang abusif karena adanya keterikatan emosional, rasa takut kehilangan pasangan, serta harapan bahwa pelaku akan berubah. Selain faktor emosional, korban juga sering mengalami kebingungan psikologis akibat manipulasi yang dilakukan pelaku, sehingga sulit membedakan antara kasih sayang dan kekerasan. Kondisi ini menyebabkan korban mengalami

ketergantungan emosional yang semakin memperkuat siklus kekerasan dalam hubungan. Dengan demikian, kondisi ini menunjukkan bahwa korban tidak semata-mata berada dalam posisi pasif, melainkan terjebak dalam mekanisme psikologis yang kompleks, seperti learned helplessness dan ketergantungan emosional.

1.3 Dampak Trauma: Pendekatan Bio-Psiko-Sosial

Dampak kekerasan dalam relasi pasangan perlu dipahami melalui pendekatan bio-psiko-sosial karena melibatkan berbagai aspek yang saling berkaitan. Secara psikologis, korban mengalami gangguan seperti depresi, kecemasan, dan gangguan stres pascatrauma (Tantomo & Zamralita, 2024; Vinna Ramadhany et al., 2024). Secara fisik, korban mengalami berbagai gangguan kesehatan, baik yang bersifat akut maupun kronis (Vinna Ramadhany et al., 2024). Sementara itu, secara biologis, trauma memengaruhi struktur otak dan sistem hormon stres, yang berdampak pada kemampuan kognitif serta regulasi emosi individu (Tantomo & Zamralita, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian Mechanic et al., (2008) yang menjelaskan bahwa korban intimate partner violence memiliki risiko tinggi mengalami post-traumatic stress disorder (PTSD), gangguan kecemasan, hingga penurunan fungsi sosial. Intensitas trauma yang dialami korban cenderung meningkat apabila kekerasan terjadi secara berulang dalam jangka waktu yang lama. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman kekerasan berkontribusi signifikan terhadap terganggunya stabilitas psikologis individu.

Lebih lanjut, penelitian Sprague & Olff (2014) menegaskan bahwa kekerasan dalam hubungan intim berkaitan erat dengan berbagai permasalahan kesehatan mental, seperti depresi berat, trauma psikologis, penyalahgunaan zat, hingga munculnya ide bunuh diri. Selain berdampak pada aspek psikologis, kekerasan dalam hubungan intim juga dipandang sebagai persoalan kesehatan publik yang serius. Dalam hal ini, Rakovec-Felser (2014) menjelaskan bahwa kekerasan dalam relasi pasangan memiliki konsekuensi jangka panjang terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial korban. Oleh karena itu, penanganan kekerasan tidak dapat hanya berfokus pada pemulihan individu, tetapi juga memerlukan keterlibatan keluarga, masyarakat, serta institusi sosial dalam menciptakan lingkungan yang aman dan suportif bagi korban. Jika dibandingkan, literatur medis lebih menekankan pada dampak fisik, sedangkan literatur psikologis dan neurobiologis menyoroti dampak jangka panjang terhadap fungsi mental. Integrasi ketiga perspektif tersebut menunjukkan bahwa kekerasan dalam relasi pasangan merupakan masalah kesehatan yang serius dan memerlukan penanganan secara komprehensif.

1.4 Siklus Kekerasan dan Pengaruh Sosial Budaya

Kekerasan dalam relasi pasangan sering terjadi dalam bentuk siklus yang berulang, yang meliputi fase ketegangan, fase kekerasan, dan fase rekonsiliasi. Siklus ini menyebabkan korban sulit keluar dari hubungan karena adanya harapan bahwa pelaku akan berubah. Selain itu, faktor sosial budaya seperti patriarki dan norma sosial yang mentoleransi kekerasan turut memperkuat terjadinya kekerasan dalam hubungan (Komnas Perempuan, 2023). Bahkan, masih terdapat mitos yang menganggap kekerasan sebagai bentuk kasih sayang, yang semakin memperparah kondisi korban. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Rezalia et al., (2023) yang menunjukkan bahwa kekerasan dalam pacaran memberikan dampak luas terhadap perempuan, baik secara emosional, sosial, maupun akademik. Korban cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri, menarik diri dari lingkungan sosial, serta mengalami gangguan dalam aktivitas sehari-hari. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa kekerasan dalam relasi pasangan tidak hanya berdampak pada individu secara personal, tetapi juga memengaruhi fungsi sosial korban dalam kehidupan sehari-hari. Akibatnya, korban sering kali memilih diam dan enggan mencari bantuan karena takut disalahkan oleh lingkungan sekitar. Lebih lanjut, pengalaman kekerasan di masa lalu juga berkontribusi terhadap terbentuknya siklus kekerasan antar generasi (Tantomo & Zamralita, 2024; Vinna Ramadhany et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa kekerasan dalam relasi pasangan tidak hanya merupakan masalah individu, tetapi juga masalah struktural dalam masyarakat.

1.5 Upaya Preventif dalam Trauma Psikologis Korban

Upaya preventif terhadap trauma psikologis akibat kekerasan dalam relasi pasangan dapat diklasifikasikan ke dalam tiga tingkat, yaitu:

a. Pencegahan Primer

   Pencegahan primer dilakukan sebelum terjadinya kekerasan, melalui edukasi mengenai hubungan yang sehat, penguatan nilai kesetaraan gender, serta pengembangan keterampilan komunikasi dan regulasi emosi sejak usia remaja (Komnas Perempuan, 2023; Vinna Ramadhany et al., 2024).

b. Pencegahan Sekunder

   Pencegahan sekunder berfokus pada deteksi dini terhadap tanda-tanda kekerasan serta peningkatan kesadaran individu terhadap perilaku abusif dalam hubungan (Rohmatus Sholikhah, 2020)

   Pencegahan Tersier

   Pencegahan tersier dilakukan setelah kekerasan terjadi, melalui intervensi psikologis seperti konseling, terapi trauma, serta

pemberian dukungan sosial guna membantu pemulihan korban (Hali & Lebuan, 2024; Vinna Ramadhany et al., 2024).

Hasil analisis menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dan dukungan sosial merupakan faktor kunci dalam keberhasilan upaya preventif. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengenali kekerasan serta mengambil keputusan untuk mencari bantuan (Vinna Ramadhany et al., 2024)

1.6 Resiliensi dan Post-Traumatic Growth sebagai Faktor Protektif

Meskipun kekerasan dalam relasi pasangan memberikan dampak yang signifikan, beberapa korban menunjukkan kemampuan untuk bangkit melalui resiliensi dan mengalami pertumbuhan pascatrauma (post-traumatic growth) (Hali & Lebuan, 2024). Namun demikian, fenomena ini tidak terjadi secara otomatis, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti dukungan sosial, kemampuan regulasi emosi, serta akses terhadap layanan psikologis. Oleh karena itu, resiliensi perlu dikembangkan secara sistematis melalui intervensi yang tepat sebagai bagian dari upaya preventif dan pemulihan trauma.

Penutup

Berdasarkan hasil studi literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kekerasan dalam relasi pasangan merupakan permasalahan yang kompleks dan berdampak serius terhadap kondisi psikologis korban. Bentuk kekerasan yang paling dominan adalah kekerasan psikologis, seperti manipulasi, kontrol berlebihan, ancaman, dan perilaku posesif yang sering kali dinormalisasi sebagai bentuk perhatian atau kasih sayang. Kondisi tersebut menyebabkan banyak korban tidak menyadari bahwa dirinya berada dalam hubungan yang tidak sehat.

Faktor penyebab kekerasan dalam relasi pasangan dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, seperti rendahnya harga diri, ketergantungan emosional, pengalaman traumatis di masa lalu, budaya patriarki, serta norma sosial yang permisif terhadap kekerasan. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya bersifat psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan post-traumatic stress disorder (PTSD), tetapi juga memengaruhi aspek biologis, sosial, dan kualitas hubungan interpersonal korban di masa depan.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa upaya preventif memiliki peran penting dalam mencegah berkembangnya trauma psikologis pada korban kekerasan dalam relasi pasangan. Upaya preventif dapat dilakukan melalui pencegahan primer, sekunder, dan tersier, seperti edukasi mengenai hubungan sehat, deteksi dini perilaku abusif, penguatan regulasi emosi, pemberian dukungan sosial, serta intervensi psikologis yang tepat. Selain itu, resiliensi dan kemampuan regulasi emosi menjadi faktor protektif yang membantu korban dalam proses

pemulihan dan pengambilan keputusan untuk keluar dari hubungan yang tidak sehat.

Dengan demikian, penanganan trauma psikologis pada korban kekerasan dalam relasi pasangan tidak hanya memerlukan pendekatan kuratif, tetapi juga pendekatan preventif yang holistik dan berkelanjutan melalui keterlibatan keluarga, masyarakat, institusi pendidikan, konselor, dan pemerintah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi preventif di bidang bimbingan dan konseling, khususnya dalam meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya relasi yang sehat dan bebas dari kekerasan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai upaya preventif dalam trauma psikologis pada korban kekerasan dalam relasi pasangan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan kepada berbagai pihak terkait sebagai berikut:

1. Bagi Konselor dan Institusi Pendidikan
   Konselor diharapkan dapat mengembangkan layanan konseling yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif, dengan menekankan pada edukasi hubungan sehat, penguatan regulasi emosi, serta peningkatan resiliensi individu. Selain itu, konselor perlu meningkatkan sensitivitas terhadap tanda-tanda kekerasan psikologis yang sering tidak disadari oleh korban, sehingga dapat melakukan deteksi dini dan intervensi yang tepat.
2. Bagi Keluarga, Masyarakat, dan Pemerintah
   Keluarga dan masyarakat diharapkan menjadi sistem dukungan yang positif dengan tidak menormalisasi kekerasan dalam hubungan serta mendorong korban untuk mencari bantuan. Pemerintah dan lembaga terkait perlu memperkuat kebijakan, meningkatkan kampanye edukasi publik, serta menyediakan layanan psikologis yang mudah diakses, aman, dan berpihak pada korban.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
   Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode empiris (lapangan) agar memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai pengalaman korban dan efektivitas intervensi preventif. Selain itu, penelitian dapat dikembangkan dengan pendekatan interdisipliner guna memperkaya kajian terkait pencegahan trauma psikologis.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang konstruktif selama proses penyusunan artikel ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para peneliti dan akademisi yang karya ilmiahnya menjadi sumber rujukan dalam penelitian ini, sehingga penulis dapat menyusun kajian yang komprehensif mengenai kekerasan dalam relasi pasangan dan upaya preventif terhadap trauma psikologis. Selain itu, penulis turut mengapresiasi lembaga dan sumber ilmiah yang menyediakan akses terhadap literatur yang relevan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga yang senantiasa memberikan dukungan moral, doa, dan motivasi, serta kepada rekan-rekan yang telah memberikan semangat dan bantuan selama proses penulisan. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat serta kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang bimbingan dan konseling.

Daftar Pustaka

Ainun, N. (2024). *Persepsi terhadap Kekerasan dalam Pacaran pada Mahasiswa*. https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/100676

Bremner, J. D. (2006). Traumatic stress: Effects on the brain. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, *8*(4), 445–461. https://doi.org/10.31887/dcns.2006.8.4/jbremner

Hali, G. R. T., & Lebuan, A. (2024). Gambaran Pasca Trauma terhadap Perempuan yang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran. *Journal of Nursing Education and Practice*, *3*(3), 83–90. https://doi.org/10.53801/jnep.v3i3.201

Harmadi, M., & Diana, R. (2020). Tinjauan Psiko-Teologi Terhadap Fenomena Kekerasan Dalam Pacaran Pada Remaja. *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili Dan Pembinaan Warga Jemaat*, *4*(1), 92. https://doi.org/10.46445/ejti.v4i1.225

Khaninah, A. N., & Widjanarko, M. (2017). Perilaku Agresif Yang Dialami Korban Kekerasan Dalam Pacaran. *Jurnal Psikologi Undip*, *15*(2), 151. https://doi.org/10.14710/jpu.15.2.151-160

Khotimah, H., Yerlinda C. Mage, M., & Ch. Berek, N. (2023). Analisis Dinamika Psikologis Korban Kekerasan Dalam Pacaran Dari Perspektif Teori Konflik Galtung. *Wacana Psikokultural*, *1*(01), 21–33. https://doi.org/10.24246/jwp.v1i01.9792

Knopf, A. (2022). Preventing teen dating violence. *The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter*, *38*(2), 5–6. https://doi.org/10.1002/cbl.30606

Komnas Perempuan. (2023). *Laporan Tahunan Hasil Kerja 2023: Menyiapkan Langkah Kedepan*. https://komnasperempuan.go.id/laporan-kelembagaan-detail/laporan-tahunan-hasil-kerja-komnas-perempuan-tahun-2023-menyiapkan-langkah-ke-depan.com

Liliana, B., Ahlam Gizela, B., Astuti, I., Studi Kedokteran, P., Kedokteran, F., Masyarakat, K., Keperawatan, D., Gadjah Mada, U., & Farmakologi dan Terapi, D. (2024). Pola Luka Dan Trauma Psikologis Pada Pasien Kekerasan Dalam Rumah Tangga: Tinjauan Literatur Sistematis Patterns of Injuries and

Psychological Trauma in Domestic Violence Patients: a Systematic Literature Review. *Journal of Indonesian Forensic and Legal Medicine*, *5*(1), 421–436. https://jos.unsoed.ac.id/index.php/jfmi/article/view/4817

Mechanic, M. B., Weaver, T. L., & Resick, P. A. (2008). Mental Health Consequences of Intimate Partner Abuse. *Violence Against Women*, *14*(6), 634–654. https://doi.org/10.1177/1077801208319283

Nurhaniyah, A. (2016). *Sikap Terhadap Kekerasan Dalam Berpacaran Pada Mahasiswa*. 1–106. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/32362

Plichta, S. B. (2004). Intimate partner violence and physical health consequences: Policy and practice implications. *Journal of Interpersonal Violence*, *19*(11), 1296–1323. https://doi.org/10.1177/0886260504269685

Qonitah, A., Salsabilla, S. A., Marpaung, P., Mulyana, D. A., & Safitri, M. D. D. (2024). Kekerasan dalam hubungan pacaran: Studi fenomenologi pengalaman individu dalam toxic relationship. *Comdent: Communication Student Journal*, *1*(2), 436–451. https://doi.org/10.24198/comdent.v1i2.51703

Rakovec-Felser, Z. (2014). Domestic violence and abuse in intimate relationship from public health perspective. *Health Psychology Research*, *2*(3), 1. https://doi.org/10.4081/hpr.2014.1821

Rezalia, N., Fatmariza, Isnarmi, & Irwan. (2023). *DAMPAK KEKERASAN DALAM PACARAN TERHADAP PEREMPUAN (STUDI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI PADANG)*. https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/Triwikrama

Rohmatus Sholikhah, A. M. M. F. (2020). " ATAS NAMA CINTA , KU RELA TERLUKA ", Fenomenologi, Studi Kekerasan, Korban Pacaran, Dalam Sholikhah, Rohmatus Masykur, Achmad Mujab. *Jurnal Empati*, *8*(Nomor 4), 52–62. https://ejournal.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/23555

Shorey, R. C., Cornelius, T. L., & Bell, K. M. (2008). *Behavioral Theory and Dating Violence : A Framework for Prevention Programming*. *1*(4), 1–13. https://www.researchgate.net/publication/275724150_Behavioral_Theory_and_Dating_Violence_A_Framework_for_Prevention_Programming

Sprague, S., & Olff, M. (2014). Intimate partner violence and mental health. *European Journal of Psychotraumatology*, *5*, 4–5. https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25580

Stockman, J. K., & Campbell, J. C. (2013). *Health Resources among Ethnically Diverse Black Women*. *52*(4). https://doi.org/10.1080/00981389.2012.745461.Intimate

Sulistianto, A. P. (2021). DINAMIKA PSIKOLOGIS PADA KORBAN KEKERASAN DALAM PACARAN. *Dinamika Psikologis Pada Korban Kekerasan Dalam Pacaran*, *1*, 117–130. https://prosiding.iainponorogo.ac.id/index.php/ficosis/article/view/72

Susanti, H., Dharmawan, M., Adhyatma, R., Psikologi, F., Katolik, U., & Mandala, W. (2023). *Gambaran resiliensi perempuan penyintas kekerasan saat pacaran*. *6*, 30–

48. https://journal-psikologi.hangtuah.ac.id/
Tantomo, E. Y., & Zamralita. (2024). Peran Strategi Regulasi Emosi Kognitif terhadap Gejala PTSD Korban Kekerasan dalam Pacaran. *Psyche 165 Journal*, *17*(2), 95–101. https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.358
Taylor, J. L. (2017). What Works. *Journal of Intellectual Disabilities and Offending Behaviour*, *8*(3), 101–103. https://doi.org/10.1108/JIDOB-09-2017-0021
Tisyara, M. K. A., & Valentina, T. D. (2024). Kekerasan dalam Pacaran yang Dialami oleh Perempuan : Sebuah Kajian Literatur. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, *5*(1), 65. https://doi.org/10.24014/pib.v5i1.25696
Vinna Ramadhany, Medellu, G. I. R., & Kusumawardhani, S. J. (2024). Peran Regulasi Emosi dalam Perilaku Mencari Bantuan pada Korban Kekerasan dalam Pacaran. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, *13*(2), 148–154. https://doi.org/10.21009/jppp.132.08
Wolfe, D. A., Scott, K., Reitzel-jaffe, D., & Wekerle, C. (2001). *Development and Validation of the Conflict in Adolescent Dating Relationships Inventory*. *13*(2), 277–293. https://doi.org/10.1037//1040-3590.13.2.277

Biografi Singkat Penulis



Yulia Dwi Murti (lahir di Brebes, 8 Juli 2005) merupakan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Raden Mas Said Surakarta yang saat ini menempuh semester 6. Keduanya bertemu dan menjalin kolaborasi akademik sejak di bangku perkuliahan, serta memiliki minat kajian di bidang konseling, khususnya terkait pengembangan diri dan dinamika psikososial individu. Mereka aktif mengembangkan keilmuan dan kompetensi profesional sebagai calon konselor melalui berbagai kegiatan akademik.



Sherly Mustika Ardiani (lahir di Sragen, 12 Januari 2006) merupakan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di Universitas Raden Mas Said Surakarta yang saat ini menempuh semester 6. Keduanya bertemu dan menjalin kolaborasi akademik sejak di bangku perkuliahan, serta memiliki minat kajian di bidang konseling, khususnya terkait pengembangan diri dan dinamika psikososial individu. Mereka aktif mengembangkan keilmuan dan kompetensi profesional sebagai calon konselor melalui berbagai kegiatan akademik.