

Peran Kecerdasan Emosi Terhadap Resiliensi pada Perempuan Dewasa Awal Korban Kekerasan dalam Pacaran

Ucu Ida Farida¹, Srifianti²

^{1,2} Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat artikel: Diterima : 27/07/2026 Direvisi : 18/08/2026 Dipublikasikan : 28/08/2026 Kata kunci: <i>Kecerdasan Emosi; Resiliensi; Perempuan Dewasa Awal; Kekerasan Dalam Pacaran.</i>	Kekerasan dalam pacaran dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis pada perempuan dewasa awal, seperti kecemasan, rendah diri, trauma, ketakutan membangun hubungan kembali, dan tekanan emosional. Kemampuan untuk bangkit dan beradaptasi setelah mengalami kondisi tersebut berkaitan dengan resiliensi, yang diduga salah satunya dipengaruhi oleh kecerdasan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kecerdasan emosi terhadap resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain korelasional. Partisipan berjumlah 144 perempuan dewasa awal berusia 18–29 tahun yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran dan telah keluar dari hubungan tersebut, yang diperoleh melalui teknik <i>incidental sampling</i>. Resiliensi diukur menggunakan <i>The Connor-Davidson Resilience Scale</i> (CD-RISC) yang terdiri atas 24 item valid dengan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,919. Kecerdasan emosi diukur menggunakan <i>The Assessing Emotion Scale</i> (AES) yang terdiri atas 25 item valid dengan reliabilitas sebesar 0,885. Analisis data menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosi berperan positif dan signifikan terhadap resiliensi ($p < 0,001$), dengan persamaan regresi $Y = 16,269 + 0,767X$ dan nilai R^2 sebesar 0,421. Artinya, kecerdasan emosi memberikan kontribusi sebesar 42,1% terhadap resiliensi. Sebagian besar responden memiliki kecerdasan emosi tinggi (55,6%) dan resiliensi tinggi (57,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi, semakin tinggi pula resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran.
Penulis Korespondensi: Ucu Ida Farida Email: ucuidaf@student.esaunggul.ac.id	

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan salah satu tahapan perkembangan penting yang ditandai dengan berbagai eksplorasi dalam kehidupan, termasuk pendidikan, pekerjaan, pandangan hidup, serta hubungan romantis. Arnett (2024) menjelaskan bahwa masa dewasa awal berada pada rentang usia 18–29 tahun, ketika individu mulai mengeksplorasi identitas dan menentukan arah kehidupannya secara lebih mandiri. Pada fase ini, salah satu tugas perkembangan yang penting adalah membangun hubungan interpersonal yang dekat dan bermakna. Erik Erikson (dalam Santrock, 2012) menyebut tahap ini sebagai *intimacy versus isolation*, yaitu kemampuan

individu untuk membangun hubungan yang sehat, intim, dan saling mendukung. Keberhasilan membentuk hubungan tersebut dapat menghasilkan kedekatan emosional, sedangkan kegagalan dapat menimbulkan kesepian dan isolasi sosial. Salah satu bentuk hubungan romantis yang umum dijalani pada masa dewasa awal adalah pacaran.

Pacaran merupakan hubungan antara laki-laki dan perempuan yang memiliki keterikatan emosional dan perasaan saling memiliki (Katz dan Arias, 1999). Meskipun demikian, hubungan romantis tidak selalu berlangsung secara sehat. Perbedaan karakter, kecemburuan, konflik, ketidaksesuaian harapan, dan tekanan emosional dapat muncul dalam hubungan. Konflik yang tidak dapat diselesaikan secara adaptif berpotensi berkembang menjadi perilaku agresif maupun kekerasan terhadap pasangan (De La Rue *et al.*, 2017; Gonzalez-Mendez *et al.*, 2018; dalam Fortin *et al.*, 2021). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa hubungan yang seharusnya menjadi sarana pembentukan keintiman dapat berubah menjadi pengalaman yang menekan dan traumatis.

Kekerasan dalam pacaran masih menjadi persoalan yang serius. Komnas Perempuan mencatat sekitar 4.500 kasus kekerasan dalam hubungan personal pada tahun 2021 (CNN, 2021). Pada tahun 2022, kekerasan dalam pacaran bahkan menempati urutan pertama dalam ranah personal dengan 3.528 kasus, disertai 713 kasus kekerasan yang dilakukan mantan pacar (ANTARA, 2023). Data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak juga menunjukkan bahwa 42,7% perempuan yang belum menikah pernah mengalami kekerasan, dengan 34,4% mengalami kekerasan seksual dan 19,6% mengalami kekerasan fisik; sebanyak 2.090 pelaku merupakan pacar korban (Kemenpppa, 2018). Secara global, sekitar satu dari tiga perempuan pernah mengalami kekerasan interpersonal yang dilakukan pasangan maupun nonpasangan (World Health Organization, 2024). Perempuan juga ditemukan lebih rentan dibandingkan laki-laki dalam mengalami kekerasan psikologis dan seksual dalam hubungan romantis (Llano-Suárez *et al.*, 2024).

Murray (2007) mendefinisikan kekerasan dalam pacaran sebagai penggunaan tindakan kekerasan dan tekanan fisik untuk memperoleh serta mempertahankan kekuasaan dan kontrol terhadap pasangan. Kekerasan dapat muncul dalam bentuk fisik, verbal dan emosional, maupun seksual. Faktor yang melatarbelakanginya antara lain konflik yang tidak terselesaikan, kualitas hubungan yang rendah, keinginan salah satu pasangan untuk mengontrol, serta kecemburuan berlebihan (Jackson, 2007; Fajri dan Nisa, 2019; Viejo *et al.*, 2024). Budaya patriarki juga dapat memperkuat ketimpangan relasi karena laki-laki dipandang lebih dominan dan perilaku mengontrol perempuan sering kali dianggap sebagai sesuatu yang wajar (Grace *et al.*, 2018).

Pengalaman kekerasan dalam pacaran dapat menimbulkan konsekuensi fisik maupun psikologis. Dampak fisik meliputi memar, luka, cedera, hingga patah tulang (World Health, 2012). Sementara itu, dampak psikologis dapat berupa kecemasan, insomnia, rendahnya harga diri, dan rendahnya kepuasan hidup (Matud *et al.*, (2023). Perempuan korban kekerasan juga dapat mengalami depresi, kesepian, ketidakberdayaan, serta penurunan harga diri (Shen dan Kusunoki, 2019). Pengalaman tersebut bahkan dapat menimbulkan ketakutan untuk kembali menjalin hubungan romantis, sehingga berpotensi menghambat pencapaian tugas perkembangan keintiman pada masa dewasa awal (Safitri dan Sma'il, 2013, dalam Adhilia & Hadis, 2025).

Hasil wawancara pendahuluan dalam penelitian ini memperlihatkan kondisi serupa. Tiga perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran mengungkapkan pengalaman berupa kekerasan fisik, verbal dan emosional, serta seksual yang menimbulkan kesedihan, ketakutan, trauma, stres, rendah diri, dan tekanan psikologis. Meskipun demikian, para korban juga menunjukkan berbagai upaya untuk memulihkan diri, seperti mengelola emosi, menyibukkan diri dengan aktivitas positif, menulis jurnal, mencari dukungan sosial, dan akhirnya keluar dari hubungan yang mengandung kekerasan. Kondisi ini menunjukkan bahwa korban tidak selalu mengalami keterpurukan dalam jangka panjang. Sebagian individu mampu bertahan, beradaptasi, dan bangkit setelah menghadapi pengalaman yang menekan (Marita & Rahmasari, 2021).

Kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari kesulitan dikenal sebagai resiliensi. Connor dan Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai kualitas pribadi yang memungkinkan individu bertahan, beradaptasi, dan bangkit setelah mengalami kesulitan. Resiliensi penting bagi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran karena membantu mereka memulihkan kondisi psikologis, membangun kembali harga diri, menghadapi tekanan secara adaptif, dan membentuk kembali hubungan interpersonal yang lebih sehat. Sebaliknya, individu dengan resiliensi rendah lebih rentan mengalami keputusan serta keterpurukan emosional (Anggraini & Yanto, 2023). Azzahra dan Herdiana (2022) menemukan bahwa 60,8% perempuan korban kekerasan dalam pacaran memiliki resiliensi tinggi, tetapi temuan tersebut juga menunjukkan bahwa masih terdapat korban yang belum mampu mencapai tingkat resiliensi yang optimal. Proses pembentukan resiliensi pada korban juga berlangsung secara berbeda pada setiap individu (Marita & Rahmasari, 2021).

Salah satu faktor yang diduga berperan dalam membentuk resiliensi adalah kecerdasan emosi. Salovey dan Mayer (1990) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan individu untuk mengenali emosi diri dan orang lain, membedakan berbagai emosi, serta menggunakan informasi emosional untuk mengarahkan pikiran dan perilaku. Kemampuan mengenali, memahami, mengatur, dan memanfaatkan emosi dapat membantu individu menghadapi tekanan secara lebih adaptif. Individu dengan kecerdasan emosi yang baik cenderung memilih strategi penyelesaian masalah yang lebih efektif dan fleksibel dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup (MacCann *et al.*, 2022; Salovey & Mayer, 1990). Armstrong *et al.*, (2011) juga menjelaskan bahwa kecerdasan emosi membantu individu mengelola emosi negatif dan menghadapi tekanan hidup dengan lebih adaptif sehingga mendukung terbentuknya resiliensi.

Keterkaitan kecerdasan emosi dan resiliensi telah ditemukan pada berbagai kelompok yang menghadapi situasi sulit. Anggraini & Yanto (2023) menemukan hubungan positif antara kecerdasan emosional dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Temuan serupa diperoleh Sari dan Fridari (2024) pada remaja yang mengalami putus cinta serta Fauziya dan Daulima, (2017) pada penyintas banjir. Sementara itu, penelitian mengenai resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran lebih banyak mengaitkannya dengan variabel lain, seperti *self-compassion* (Azzahra dan Herdiana, 2022), *self-esteem* (Putri dan Soetikno, 2026), dan *forgiveness* (Adhilia dan Hadis, 2025).

Berdasarkan kajian tersebut, penelitian mengenai kecerdasan emosi dan resiliensi telah dilakukan pada berbagai kelompok, tetapi penelitian yang secara khusus menguji peran kecerdasan emosi terhadap resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran masih terbatas. Padahal, pengalaman kekerasan pada fase dewasa awal dapat berdampak terhadap pembentukan hubungan intim dan perkembangan psikologis individu. Penelitian ini secara khusus berfokus pada perempuan dewasa awal berusia 18–29 tahun yang telah keluar dari hubungan pacaran yang mengandung kekerasan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kecerdasan emosi terhadap resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran serta memberikan bukti empiris mengenai kontribusi kecerdasan emosi dalam membantu korban beradaptasi dan bangkit setelah mengalami kekerasan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain korelasional untuk menguji peran kecerdasan emosi terhadap resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran. Populasi penelitian adalah perempuan dewasa awal yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan perangkat G*Power 3.1.9.7 melalui analisis *a priori* dengan *effect size* $f^2 = 0,15$, taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, dan *statistical power* $1-\beta = 0,95$. Berdasarkan kriteria *medium effect* dari Cohen (1988), diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 89 responden. Dalam pelaksanaannya, penelitian melibatkan 144 responden.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *incidental sampling* (Sugiyono, 2023). Kriteria partisipan meliputi perempuan dewasa awal berusia 18–29 tahun, pernah mengalami kekerasan dalam pacaran berupa kekerasan fisik, verbal dan emosional, atau seksual, serta telah keluar dari hubungan pacaran yang mengandung tindakan kekerasan. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form yang disebarakan melalui Instagram, WhatsApp, TikTok, dan media sosial lainnya.

Resiliensi diukur menggunakan *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) berdasarkan teori Connor dan Davidson (2003) yang diadaptasi dari Adhilia dan Hadis (2025). Setelah uji coba, instrumen terdiri atas 24 item valid yang mengukur kompetensi pribadi dan keuletan, toleransi terhadap emosi negatif dan stres, penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan sosial, kontrol diri, serta pengaruh spiritual. Nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,919. Kecerdasan emosi diukur menggunakan *The Assessing Emotion Scale* (AES) dari Schutte *et al.*, (1998) berdasarkan teori Salovey dan Mayer (1990), yang diadaptasi dari Rizkyanti dan Mastuti (2022). Setelah uji coba diperoleh 25 item valid dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,885. Validitas instrumen ditentukan berdasarkan *corrected item-total correlation* $\geq 0,30$ (Azwar, 2025; Sugiyono, 2023).

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics 25. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden. Uji asumsi meliputi normalitas Kolmogorov-Smirnov dengan signifikansi Monte Carlo dan uji linearitas. Selanjutnya, hipotesis diuji menggunakan regresi linier sederhana untuk mengetahui peran kecerdasan emosi terhadap resiliensi, dengan taraf signifikansi 0,05 serta koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel prediktor terhadap resiliensi (Machali, 2021; Field, 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 144 perempuan dewasa awal berusia 18–29 tahun yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran dan telah keluar dari hubungan tersebut. Berdasarkan karakteristik responden, kelompok usia terbanyak adalah 22 tahun, yaitu 59 responden (41%). Berdasarkan domisili, sebanyak 72 responden (50%) berasal dari Jabodetabek. Bentuk kekerasan yang paling sering dialami adalah kekerasan verbal dan emosional, yaitu sebanyak 101 responden (70,1%), sedangkan kekerasan fisik dialami 30 responden (20,8%) dan kekerasan seksual sebanyak 11 responden (7,6%). Sebagian besar responden telah keluar dari hubungan yang mengandung kekerasan selama 0–2 tahun sebanyak 63 responden (43,8%), sedangkan durasi mengalami kekerasan paling banyak adalah kurang dari enam bulan sebanyak 67 responden (46,5%).

Tabel 1. Karakteristik Utama Responden

Karakteristik	Kategori Dominan	n	%
Usia	22 tahun	59	41,0
Domisili	Jabodetabek	72	50,0
Bentuk kekerasan	Verbal dan emosional	101	70,1
Lama keluar dari hubungan kekerasan	0–2 tahun	63	43,8
Lama mengalami kekerasan	< 6 bulan	67	46,5

Dominannya kekerasan verbal dan emosional menunjukkan bahwa kekerasan psikologis merupakan bentuk kekerasan yang paling banyak dialami responden. Kekerasan semacam ini tidak selalu disadari korban karena perilaku seperti manipulasi atau pembatasan aktivitas oleh pasangan dapat dipersepsikan sebagai bentuk perhatian maupun kasih sayang (Sy *et al.*, 2024). Meskipun durasi pengalaman kekerasan berbeda pada setiap responden, seluruh partisipan penelitian telah mampu keluar dari hubungan yang mengandung tindak kekerasan.

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan menggunakan data *try out* terhadap 50 responden. Pada skala resiliensi, dari 25 item awal diperoleh 24 item valid dengan nilai *corrected item-total correlation* berkisar antara 0,336–0,730. Skala kecerdasan emosi menghasilkan 25 item valid dari 33 item awal dengan rentang *corrected item-total correlation* sebesar 0,315–0,714. Hasil uji reliabilitas menunjukkan Cronbach's Alpha sebesar 0,919 pada skala resiliensi dan 0,885 pada skala kecerdasan emosi, sehingga kedua instrumen memenuhi kriteria reliabilitas.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Variabel	Item Awal	Item Valid	Rentang Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha
Kecerdasan emosi	33	25	0,315–0,714	0,885
Resiliensi	25	24	0,336–0,730	0,919

Sebelum analisis regresi dilakukan, data diuji melalui uji normalitas dan linearitas. Uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan signifikansi Monte Carlo menghasilkan nilai 0,071 pada kecerdasan emosi dan 0,093 pada resiliensi. Kedua nilai lebih besar dari 0,05 sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai *Linearity* sebesar 0,000 dan *Deviation from Linearity* sebesar 0,093. Nilai *Linearity* < 0,05 dan *Deviation from Linearity* > 0,05 menunjukkan adanya hubungan linear antara kecerdasan emosi dan resiliensi.

Tabel 3. Hasil Uji Asumsi

Pengujian	Hasil	Kriteria	Kesimpulan
Normalitas kecerdasan emosi	0,071	$p > 0,05$	Normal
Normalitas resiliensi	0,093	$p > 0,05$	Normal
Linearity	0,000	$p < 0,05$	Linear
Deviation from Linearity	0,093	$p > 0,05$	Linear

Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan nilai F sebesar 103,234 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, kecerdasan emosi berperan secara signifikan terhadap resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran.

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana

Prediktor	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Konstanta	16,269	7,933	–	2,051	0,042
Kecerdasan emosi	0,767	0,075	0,649	10,160	0,000

ANOVA Regresi

Model	Sum of Squares	df	F	Sig.
Regression	6470,450	1	103,234	0,000

Berdasarkan koefisien regresi tersebut diperoleh persamaan:

$$Y = a + bX \quad Y = 16,269 + 0,767X$$

dengan Y merupakan resiliensi dan X merupakan kecerdasan emosi. Nilai koefisien regresi sebesar 0,767 menunjukkan arah hubungan positif. Artinya, setiap peningkatan satu satuan skor kecerdasan emosi diikuti peningkatan skor resiliensi sebesar 0,767 satuan. Nilai standardized coefficient Beta sebesar 0,649 juga memperlihatkan arah peran yang positif.

Besarnya kontribusi kecerdasan emosi terhadap resiliensi dapat dilihat melalui nilai koefisien determinasi.

Tabel 5. Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of Estimate
0,649	0,421	0,417	7,917

Nilai $R^2=0,421$ menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memberikan kontribusi sebesar **42,1%** terhadap variasi resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran. Sementara itu, sebesar **57,9%** dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

$KD=R^2 \times 100\%$ $KD = 0,421 \times 100\% = 42,1\%$

Analisis deskriptif menunjukkan rata-rata skor kecerdasan emosi sebesar 104,74 (SD = 8,771), sedangkan rata-rata resiliensi sebesar 96,60 (SD = 10,368).

Tabel 6. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD
Kecerdasan emosi	144	70	125	104,74	8,771
Resiliensi	144	70	120	96,60	10,368

Berdasarkan nilai rata-rata tersebut, mayoritas responden berada pada kategori kecerdasan emosi tinggi sebanyak 80 orang (55,6%), sedangkan 64 responden (44,4%) berada pada kategori rendah. Pada variabel resiliensi, sebanyak 83 responden (57,6%) berada pada kategori tinggi dan 61 responden (42,4%) berada pada kategori rendah.

Tabel 7. Kategorisasi Kecerdasan Emosi dan Resiliensi

Variabel	Kategori	Batas Skor	n	%
Kecerdasan emosi	Tinggi	$X \geq 104,74$	80	55,6
	Rendah	$X < 104,74$	64	44,4
Resiliensi	Tinggi	$X \geq 96,60$	83	57,6
	Rendah	$X < 96,60$	61	42,4

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosi berperan positif dan signifikan terhadap resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran. Nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan koefisien regresi positif sebesar 0,767 menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki korban, semakin tinggi pula resiliensinya. Sebaliknya, rendahnya kecerdasan emosi berkaitan dengan rendahnya kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit setelah mengalami kekerasan.

Temuan ini sejalan dengan Armstrong *et al.*, (2011) yang menyebut kecerdasan emosi sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan resiliensi. Menurut Salovey & Mayer (1990), kecerdasan emosi mencakup kemampuan untuk mengenali emosi diri dan orang lain, membedakan emosi yang dialami, mengatur emosi, serta menggunakan informasi emosional dalam mengarahkan pikiran dan perilaku. Bagi perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran, kemampuan tersebut memungkinkan individu memahami reaksi emosional akibat pengalaman kekerasan dan memilih respons yang lebih adaptif terhadap tekanan.

Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki kecerdasan emosi tinggi (55,6%). Hal ini tercermin dari kemampuan responden menyadari emosi ketika mengalaminya, mempertahankan emosi positif, serta mengharapkan sesuatu yang baik terjadi di masa depan.

Kemampuan mengenali emosi membantu korban mengidentifikasi kesedihan, ketakutan, kemarahan, atau tekanan psikologis akibat pengalaman kekerasan. Selanjutnya, kemampuan mengatur emosi memungkinkan korban mengelola respons negatif tanpa terus-menerus terjebak dalam pengalaman traumatis, sedangkan kemampuan memanfaatkan emosi dapat membantu individu memotivasi dirinya dan menemukan cara penyelesaian masalah yang lebih adaptif.

Sebaliknya, responden dengan kecerdasan emosi rendah menunjukkan kemampuan yang belum optimal dalam mengenali, mengelola, serta memanfaatkan emosi. Kondisi tersebut relevan dengan Enns *et al.*, (2018), yang menjelaskan bahwa kecerdasan emosi rendah berkaitan dengan tingkat stres yang lebih tinggi. Sementara itu, individu dengan kemampuan kecerdasan emosi yang baik cenderung menggunakan strategi penyelesaian masalah yang lebih efektif ketika menghadapi tekanan (MacCann *et al.*, 2022; Armstrong *et al.*, 2011).

Pada variabel resiliensi, sebanyak 57,6% responden berada pada kategori tinggi. Connor dan Davidson (2003) mendefinisikan resiliensi sebagai kualitas pribadi yang memungkinkan individu bertahan, beradaptasi, dan bangkit ketika mengalami tekanan atau kesulitan. Responden dengan resiliensi tinggi menunjukkan keyakinan untuk tetap mencapai tujuan meskipun menghadapi rintangan, mampu mengatasi perasaan yang tidak menyenangkan, lebih mudah bangkit setelah mengalami tekanan, memiliki kontrol terhadap kehidupannya, serta memiliki keyakinan spiritual dalam menghadapi kesulitan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman kekerasan tidak selalu menyebabkan korban mengalami keterpurukan secara berkepanjangan.

Temuan tersebut sejalan dengan Azzahra dan Herdiana, (2022), yang menjelaskan bahwa korban kekerasan dalam pacaran dapat tetap beradaptasi dalam situasi sulit, bertahan menghadapi tekanan, dan berusaha mengubah kehidupannya ke arah yang lebih baik. Sebaliknya, individu yang memiliki resiliensi rendah cenderung lebih sulit menghadapi tantangan dan beradaptasi terhadap perubahan. García-León *et al.*, (2019) juga menjelaskan bahwa individu dengan resiliensi rendah cenderung menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi ketika menghadapi situasi menekan dibandingkan individu dengan resiliensi tinggi.

Kontribusi kecerdasan emosi terhadap resiliensi sebesar 42,1% memperlihatkan bahwa kemampuan emosional merupakan faktor yang cukup penting dalam menjelaskan kemampuan korban untuk bangkit setelah mengalami kekerasan. Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Anggraini dan Yanto (2023) pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, Sari dan Fridari (2024) pada remaja yang mengalami putus cinta, serta Fauziya dan Daulima, (2017) pada penyintas banjir. Meskipun memiliki karakteristik subjek dan bentuk tekanan yang berbeda, penelitian tersebut sama-sama menunjukkan keterkaitan positif antara kecerdasan emosi dan resiliensi.

Meskipun demikian, nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa 57,9% resiliensi dipengaruhi oleh faktor lain di luar kecerdasan emosi. Berdasarkan kajian dalam penelitian ini, faktor tersebut dapat mencakup *self-compassion*, *forgiveness*, koping stres, dukungan sosial, kebersyukuran, optimisme, efikasi diri, *post-traumatic growth*, keyakinan terhadap kemampuan diri, dan sikap positif terhadap masa depan (Grotberg, 2003; Yıldız-Akyol & Öztemel, 2025). Dengan demikian, resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran merupakan hasil dari interaksi berbagai sumber daya psikologis, meskipun kecerdasan emosi terbukti memberikan kontribusi yang signifikan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa kemampuan mengenali, mengatur, dan memanfaatkan emosi menjadi salah satu sumber daya psikologis yang penting bagi perempuan dewasa awal dalam proses pemulihan setelah keluar dari hubungan yang mengandung kekerasan. Kecerdasan emosi membantu korban menghadapi tekanan secara lebih adaptif, mengendalikan respons emosional, mengambil keputusan secara lebih baik, serta membangun kembali kemampuan untuk bertahan dan berkembang setelah pengalaman kekerasan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi memegang peranan yang sangat penting dalam memfasilitasi proses pemulihan psikologis perempuan dewasa awal setelah keluar dari hubungan yang mengandung kekerasan. Temuan penelitian membuktikan bahwa kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan memanfaatkan emosi secara positif berkontribusi nyata terhadap tingkat resiliensi. Semakin baik kecerdasan emosi yang dimiliki korban, semakin tinggi pula kapasitas mereka untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari tekanan psikologis akibat pengalaman kekerasan dalam pacaran. Sebaliknya, keterbatasan dalam memproses emosi dapat membuat individu lebih rentan terjebak dalam dampak trauma dan kesulitan menghadapi situasi menekan.

Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkaya kajian Psikologi Klinis dan Perkembangan dengan menegaskan bahwa sumber daya emosional internal merupakan prediktor yang krusial dalam membangun ketahanan mental pada korban kekerasan dalam hubungan romantis. Secara praktis, temuan ini memberikan landasan bagi praktisi psikologi, lembaga perlindungan, dan instansi terkait untuk merancang program intervensi maupun layanan pemulihan yang berfokus pada pelatihan keterampilan regulasi dan pengelolaan emosi. Dengan demikian, pendampingan yang diberikan tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah eksternal, tetapi juga memperkuat kapasitas mental internal korban agar mampu menata kembali kehidupannya secara mandiri dan adaptif di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhilia, F., & Hadis, F. A. (2025). Hubungan antara Forgiveness dengan Resiliensi pada Wanita Dewasa Awal dari Korban Dating Violence. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(3), 4775–4780. <https://doi.org/10.57250/ajsh.v5i3.1638>
- Anggraini, S., & Yanto, A. R. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Journal on Education*, 5(4), 12158–12174. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2177>
- ANTARA. (2023). *Komnas: Kekerasan pacaran dominasi kekerasan personal tahun 2022*. <https://www.antaranews.com/berita/3433989/komnas-kekerasan-pacaran-dominasi-kekerasan-personal-tahun-2022>
- Armstrong, A. R., Galligan, R. F., & Critchley, C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 331–336. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.03.025>
- Arnett, J. J. (2024). *Emerging Adulthood The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties Third Edition* (Vol. 2). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197695937.001.0001>
- Azwar, S. (2025). *Reliabilitas dan Validitas Edisi 5*. PUSTAKA PELAJAR.
- Azzahra, A. P., & Herdiana, I. (2022). Hubungan Self-compassion dengan Resiliensi Perempuan Dewasa Awal Korban Kekerasan dalam Pacaran. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 590–598.
- CNN. (2021). *Kekerasan saat Pacaran, 3 Besar Kasus Ranah Privat Terbanyak Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20211207191901-284-731132/kekerasan-saat-pacaran-3-besar-kasus-ranah-privat-terbanyak-indonesia>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for The Behavioral Sciences*.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Enns, A., Eldridge, G. D., Montgomery, C., & Gonzalez, V. M. (2018). Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: A cross-sectional study of university students in

- helping disciplines. *Nurse Education Today*, 68, 226–231. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.06.012>
- Fajri, P. M., & Nisa, H. (2019). Kecemburuan Dan Perilaku Dating Violence Pada Remaja Akhir. *Proyeksi*, 14(2), 115. <https://doi.org/10.30659/jp.14.2.115-125>
- Fauziya, L. I., & Daulima, N. H. C. (2017). Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Resiliensi Penyintas Banjir. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(3), 148–157. <https://doi.org/10.7454/jki.v20i3.624>
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using Ibm Spss Statistics*. In *SAGE EDGE*. SAGE Publications.
- Fortin, A., Paradis, A., Hébert, M., & Lapierre, A. (2021). The Interplay of Perceptions and Conflict Behaviors during Disagreements: A Daily Study of Physical Teen Dating Violence Perpetration. *Journal of Interpersonal Violence*. <https://doi.org/10.1177/08862605211021983>
- García-León, M. Á., Pérez-Mármol, J. M., Gonzalez-Pérez, R., García-Ríos, M. del C., & Peralta-Ramírez, M. I. (2019). Relationship between resilience and stress: Perceived stress, stressful life events, HPA axis response during a stressful task and hair cortisol. *Physiology and Behavior*, 202(February), 87–93. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.02.001>
- Grace, S., Pratiwi, P. C., & Indrawati, G. (2018). Hubungan Antara Rasa Percaya Dalam Hubungan Romantis Dan Kekerasan Dalam Pacaran Pada Perempuan Dewasa Muda Di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(2), 169–186. <https://doi.org/10.24854/jpu02018-183>
- Grotberg, E. H. (1996). *THE INTERNATIONAL RESILIENCE PROJECT FINDINGS FROM THE RESEARCH AND THE EFFECTIVENESS OF INTERVENTIONS*.
- Grotberg, E. H. (2003). Resilience for Today. In *Resilience for Today*. <https://doi.org/10.5040/9798216007999.0001>
- Jackson, N. A. (2007). *Encyclopedia of domestic violence*. Routledge.
- Katz, J., & Arias, I. (1999). Psychological abuse and depressive symptoms in dating women: Do different types of abuse have differential effects? *Journal of Family Violence*, 14(3), 281–295. <https://doi.org/10.1023/A:1022866400736>
- Kemenpppa. (2018). *Waspada bahaya kekerasan dalam pacaran*. <https://www.kemenpppa.go.id/artikel/waspada-bahaya-kekerasan-dalam-pacaran>
- Llano-Suárez, A., Fernández-Feito, A., García-Díaz, V., & Lana, A. (2024). Intimate Partner Sexual Violence Victimization Among Heterosexual Female University Students in Spain: Prevalence and Polyvictimization. *Sexuality Research and Social Policy*, 21(4), 1555–1566. <https://doi.org/10.1007/s13178-023-00854-8>
- MacCann, C., Double, K. S., & Clarke, I. E. (2022). Lower Avoidant Coping Mediates the Relationship of Emotional Intelligence With Well-Being and Ill-Being. *Frontiers in Psychology*, 13(August). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.835819>
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Marita, V. F., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi Perempuan Korban Kekerasan Dalam Hubungan Pacaran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8.
- Matud, M. P., Hernández-Lorenzo, D. E., Fortes, D., & Ibáñez, I. (2023). Dating Violence and Mental Health in Emerging Adulthood. *Healthcare (Switzerland)*, 11(24). <https://doi.org/10.3390/healthcare11243172>
- Murray, J. (2007). *But, I Love Him*. Gramedia Pustaka Utama.
- Putri, L. L., & Soetikno, N. (2026). Hubungan Self-Esteem Dengan Resiliensi Pada Dewasa Awal Korban Kekerasan Dalam Pacaran. *Jurnal Ilmu pendidikan dan Psikologi*, 6(1), 82–96.

- Rizkyanti, A. D., & Mastuti, E. (2022). Peran Kecerdasan Emosional terhadap Kesehatan Mental pada Emerging Adulthood. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 128–136. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31822>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence and Its Relationship to Other Intelligences. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185–211. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3517289%5Cnhttp://www.jstor.org/stable/3069445%5Cnhttp://www.jstor.org.ezproxy.uct.ac.za/stable/pdfplus/3069445.pdf?acceptTC=true>
- Sari, L. P. N. D. P., & Fridari, G. A. D. (2024). Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Resiliensi Pada Remaja Yang Mengalami Putus Cinta di SMA Negeri 2 Denpasar. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(572–584).
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Shen, S., & Kusunoki, Y. (2019). Intimate Partner Violence and Psychological Distress among Emerging Adult Women: A Bidirectional Relationship. *Journal of Women's Health*, 28(8), 1060–1067. <https://doi.org/10.1089/jwh.2018.7405>
- Sugiyono. (2023). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R & D*. ALFABETA BANDUNG.
- Sy, V. R., 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>
- Viejo, C., Ortega-Ruiz, R., & Sánchez-Zafra, M. (2024). Dating Violence and the Quality of Relationships through Adolescence: A Longitudinal Latent Class Study. *Behavioral Sciences*, 14(10). <https://doi.org/10.3390/bs14100948>
- World Health, O. (2012). *Understanding and addressing violence against women: intimate partner violence*. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-RHR-12.36>
- World Health Organization. (2024). *Violence against women*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- Yıldız-Akyol, E., & Öztemel, K. (2025). From Abuse to Resilience in Romantic Relationships of Women: A Model Testing Study. *Journal of Family Violence*, 40(8), 1563–1578. <https://doi.org/10.1007/s10896-024-00725-9>