**Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi** e-ISSN: 2549-4236, p-ISSN: 1411-8939
Lembaga Penellitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Vol 24, No 3 (2024): Oktober, 2116-2122
DOI: 10.33087/jiubj.v24i3.5467

# Studi Kasus *Learned Optimism* dalam Membantu Wanita Dewasa Penyintas Kekerasan dalam Pacaran

**Anggela Meilinda, Wahyuni Kristinawati**
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana
Correspondence: anggelmeilinda@gmail.com, yunikristi.38@gmail.com

**Abstrak.** Tujuan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana gambaran *learned optimism* pada wanita dewasa awal penyintas kekerasan dalam pacaran. *Learned optimism* merupakan sebuah konsep yang berfokus pada kemampuan individu untuk mengembangkan pandangan positif dan mengatasi tantangan dengan cara yang lebih konstruktif. Penelitian ini menggunakan studi kasus yang melibatkan dua partisipan wanita dewasa awal, data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi naturalistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *learned optimism* seperti pemikiran positif secara signifikan membantu dalam mengurangi pengaruh negatif dari kekerasan yang dialami. Gambaran *learned optimisme* yang muncul yaitu upaya penghentian kekerasan, keyakinan kekerasan akan berakhir, tidak berfokus pada satu masalah, generalisasi optimisme, usaha lepas dari kekerasan. Selain itu, dukungan sosial dari lingkungan juga memainkan peran penting dalam terbentuknya *learned optimism*.

**Kata kunci:** learned optimism, kekerasan dalam pacaran, wanita dewasa awal.

***Abstract.*** *The aim of this research is to find out the picture of learned optimism in early adult women who are survivors of dating violence. Learned optimism is a concept that focuses on an individual's ability to develop a positive outlook and overcome challenges in a more constructive way. This research uses a case study involving two early adult female participants, data was collected through interviews and naturalistic observation. The research results show that the application of learned optimism such as positive thinking significantly helps in reducing the negative influence of the violence experienced. The picture of learned optimism that emerges is efforts to stop violence, belief that violence will end, not focusing on one problem, generalization of optimism, efforts to escape violence. Apart from that, social support from the environment also plays an important role in forming learned optimism.*

***Keywords:*** *learned optimism; dating violence; early adult women.*

## PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan bagian dari tahapan perkembangan manusia yang mulai muncul rasa ketertarikan lawan jenis dengan menjalin sebuah hubungan berpacaran. Salah satu tugas perkembangan dewasa khususnya dewasa awal adalah membangun hubungan romantis dengan lawan jenis dalam rangka mempersiapkan diri mereka untuk menemukan pasangan hidup melalui berpacaran. Pacaran merupakan hubungan yang dimana kedua individu melakukan begitu banyak kegiatan bersama agar bisa saling mengenal satu sama lain (DeGenova & Rice, 2005). Dalam tahap mengenal satu sama lain, individu pasti tidak terlepas dari adanya suatu konflik yang sering kali berkaitan dengan kondisi psikologis berupa perasaan, mental yang sehat serta pola pikir yang baik. Pikiran memiliki peran penting dalam menentukan kualitas hidup individu. Ketika seorang individu menarik diri untuk berpikir hal-hal yang bersifat positif, maka akan terwujud sesuatu yang positif, begitu juga ketika individu berfokus pada hal-hal yang bersifat negatf, maka yang didapatkan pun akan negatif (Zuraidah dkk, 2022). Konflik yang muncul pada hubungan tersebut dapat menimbulkan emosi yang negatif hingga terjadi perilaku menyakiti pasangan dengan melakukan kekerasan (Andayu et al, 2019).

Pada beberapa kasus dating violence, perempuanlah yang lebih sering menjadi korban, Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan pada tahun 2019 mengatakan korban kekerasan dalam berpacaran meningkat sebesar 2.073 kasus, dimana kekerasan lebih sering dialami oleh wanita berusia dewasa awal. Menurut Catatan Hukum Komnas Perempuan, dimana KDP (Kekerasan Dalam Perempuan) adalah kasus kekerasan yang mengalami peningkatan dengan sangat signifikan sesuai dengan aduan kasus kekerasan yang dialami oleh perempuan sebanyak 50% dari 2020. Pada tahun 2021, Komisi Nasional Anti Kekerasan

Terhadap Perempuan mengatakan kasus KDP mengalami peningkatan dengan menempati peringkat kedua sebanyak 1.309 kasus (20%). Dalam hal ini, Catahu 2022 menunjukkan terdapat 338.496 laporan kasus pada 2021, naik dari 226.062 kasus pada 2020. Komnas Perempuan mencatat, terdapat tiga jenis kekerasan terhadap perempuan yang paling dominan antara lain kekerasan fisik sebanyak 4.814 kasus (30%), kekerasan psikis sebanyak 4.754 (29%) dan kekerasan seksual sebanyak 4.660 (29%). Kekerasan dalam wanita juga mencakup perilaku agresi secara fisik, emosional, verbal, sosial, dan seksual yang bertujuan mengendalikan dan menyakiti diri perempuan.

Kekerasan dalam berpacaran atau yang dikenal dengan *dating violence* merupakan salah satu fenomena kekerasan yang marak terjadi yang dilakukan pelaku dengan tujuan untuk memperoleh kontrol kekuasaan atas pasangannya (Suparman & Huwae, 2023). Menurut Haglund et al, (2019) & Murray (2007) bentuk-bentuk kekerasan dalam pacaran dapat dikategorikan dalam tiga bentuk yaitu kekerasan emosional (emotional abuse), kekerasan fisik (physical abuse) dan kekerasan seksual (sexual abuse). Kekerasan emosi terjadi akibat tindakan mengintimidasi pasangan yang membuat pasangan merasa seperti tidak ada orang lain yang menginginkannya dan tindakan merusak reputasi pasangannya melalui hubungan seks (Hanglund et al, 2019). Kekerasan emosional ini juga dapat berupa kata-kata atau eskpresi wajah, bentuk kekerasan ini antara lain melabeli pasangan dengan julukan negatif, mengancam, pemantauan melalui alat komunikasi, memonopoli waktu pasangan, membuat pasangan merasa tidak nyaman, menyalahkan, memanipulasi pasangan hingga merasa dirinya sebagai sosok yang menyedihkan, menginterogasi dan mempermalukan pasangan di tempat umum (Murray, 2007). Kekerasan fisik dalam hubungan berpacaran misalnya tindakan yang disengaja dengan membuat pasangan terluka secara fisik seperti mendorong, memukul, menghanjar, membenturkan atau melakukan beberapa kegiatan yang menimbulkan bekas luka pada pasangan Hanglund et al, (2019) & Murray (2007). Sedangkan kekerasan seksual dalam hubungan berpacaran misalnya memaksa melakukan hubungan seksual padahal pasangan tidak menginginkannya, kekerasan seksual ini meliputi perkosaan, sentuhan yang tidak diinginkan dan ciuman yang tidak diinginkan (Murray, 2007). Penelitian Mubina (2017) didapatkan bahwa kekerasan yang dialami ketika menjalin hubungan romantis pelakunya adalah pacarnya sendiri. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa kekerasan yang terjadi memiliki dampak yang tidak sederhana. Setelah mengalami kekerasan, muncul berbagai emosi dan penilaian terhadap diri sendiri seperti rasa sedih, bersalah, kesal, bingung, tidak berdaya, dan pantas dinilai buruk oleh lingkungan disekitarnya (Mubina, 2017).

Kekerasan dalam hubungan pacaran merupakan masalah serius yang mempengaruhi kesejahteraan fisik, emosional dan psikologis individu, khususnya wanita dewasa awal. Menurut WHO, sekitar satu dari tiga wanita mengalami kekerasan fisik, emosional dan psikologis individu, khususnya wanita dewasa awal. Proses pemulihan dari pengalaman kekerasan seringkali membutuhkan bantuan untuk memastikan kembali kualitas hidup yang baik. *Learned optimism* merupakan kosnep psikologis yang pertama kali diperkenalkan oleh Seligman (1990) yang menunjukkan bahwa individu dapat mempelajari cara untuk mengadopsi sikap optimis terhadap kehidupan. Hal ini berarti bahwa mereka dapat melihat tantangan sebagai kesempatan untuk tumbuh dan belajar daripada sebagai ancaman. Mengingat kompleksitas dan trauma yang terkait dengan kekerasan dalam pacaran, learned optimism dapat menjadi alat yang sangat efekstif dalam membantu wanita dewasa awal untuk memulai proses penyembuhan dan membangun kembali kepercayaan diri sendiri. Dengan memandang masa depan dengan sikap positif, mereka dapat membangun kembali rasa harga diri dan kemandirian yang mungkin terkikis akibat pengalaman kekerasan.

Hal yang lebih berbahaya lagi adalah trauma akibat kekerasan yang diberikan oleh pasangan korban akan menghasilkan ketidakberdayaan pada diri korban sehingga seringkali perasaan tidak berdaya ini membuat korban terus terlibat dalam hubungan yang menghadirkan kekerasan baginya (Poerwandari, 2008). Kejadian seperti inilah yang kemudian dapat menghantar individu mengalami *learned helplessness*. *Learned helplessness* merupakan keadaan yang muncul yang diakibatkan oleh ketidakmampuan seseorang menangani atau menghentikan peristiwa negatif yang terus menerus dialaminya, hal ini lah yang menyebabkan penurunan respon. Individu yang

mengalami *learned helplessness* cenderung mengatribusikan suatu peristiwa negatif sebagai personalisasi internal, generalisasi kegagalan, dan permanen (Miller, 2006). Penelitian Syafitri (2011) serta Ananda & Hamidah (2019) mengatakan bahwa l*earned helplessness* muncul karena sikap dan perilaku yang tidak dapat diprediksi, tidak mampu menemukan strategi koping yang sesuai serta adanya ekspetasi hasil dari respon yang diberikan korban kepada pelaku sehingga memunculkan sikap pasif.

*Optimisme* dan *learned optimism* merupakan dua hal yang berbeda namun saling berkaitan. *Optimisme* merupakan keyakinan dan harapan yang cenderung menetap bahwa hal baik akan terjadi untuk mencapai tujuan yang diinginkan seperti *good things will happen to me* (Scheier & Carver, 1985).). Sedangkan dalam *perspektif learned optimism* ketika *bad happen* muncul maka *learned optimisme* akan menjadi alat untuk membantu mencari tahu serta menjelaskan mengapa hal buruk terjadi dan membantu individu dalam berpikir optimis (Seligman, 1990). Teori Seligman (1990) menggunakan atribusi kasual adaptif untuk menjelaskan pengalaman atau peristiwa negatif atau dalam istilah teknis dijelaskan orang optimis membuat atribusi eksternal, variabel dan spesifik untuk peristiwa yang mirip kegagalan.

Penelitian Marwati dkk (2016) menjelaskan bahwa mereka yang mengalami optimis memunculkan sikap yang dapat mendukung peningkatan harga diri mereka. Gibbs & Simpson (2004) mengatakan bahwa mereka yang mengalami *learned optimism* dapat memiliki keahlian untuk menjadi sukses dalam hidup mereka, begitu juga dengan mereka yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Selain itu, *learned optimism* berakar pada lingkungan atau pembelajaran disekitar, misalnya orangtua yang menyediakan lingkungan yang aman dan koheren cenderung mempromosikan gaya optimisme yang dipelajari pada anak mereka (Franz et al, 1994). Penelitian Dhillon (2018) menyimpulkan bahwa dengan adanya *learned optimism* dapat membantu mengurangi kecemasan yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial mereka. Penelitian Sajid & Zubair (2022) ditemukan *learned optimism* secara positif dapat membantu individu yang berusia 20-40 tahun dalam memprediksi toleransi stress dan membuat penanggulangan yang dinamis untuk membuat yang terbaik dari apa pun yang dialami, selain itu dalam penelitian ini gender memainkan peran penting dalam learned optimism di antara praktisi medis yang ada. Selanjutnya penelitian Hestyanti dkk (2021) menunjukkan bahwa penerapan *learned optimism* dapat membantu dalam meningkatkan pengetahuan dan bagaimana menjadi lebih optimis untuk meningkatkan harapan hidup terhadap diri sendiri agar menjadi lebih baik.

Beberapa penelitian eksplorasi pada korban kekerasan dalam pacaran sejauh ini lebih banyak dilakukan terkait topik *learned helplessness*, beberapa penelitian yang sudah dilakukan mengenai *learned helplessness* pada wanita dewasa awal yaitu *learned helplessness* pada wanita dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran yang masih bertahan dengan pasangannya (Ananda & Hamidah, 2019), selanjutnya penelitian Syafitri (2011) tentang dinamika proses terjadinya *learned helplessness* pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga. Namun, penelitian mengenai *learned optimism* khususnya pada konteks proses yang membentuk terjadinya learned optimism pada wanita dewasa awal yang pernah menjadi korban kekerasan dalam pacaran masih jarang dilakukan, oleh sebab itu penelitian mengenai *learned optimism* perlu dilakukan. Penelitian Calhoun & Tedeschi (19990 menyoroti proses psikologis berupa pikiran positif dapat berperan dalam mengatasi keadaan yang dialami oleh individu yang mengalami kekerasan dalam pacaran dan bagaimana proses tersebut dapat menjadikan indvidu berproses ke arah yang positif. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk mengungkap bagaimana gambaran proses dan faktor pendukung learned optimism pada wanita dewasa awal untuk lepas dari kekerasan dalam pacaran.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus (Anggito & Johan, 2018). Penelitian ini akan difokuskan pada gambaran dan bagaimana proses terjadinya *learned optimism* untuk bangkit pada wanita dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam pacaran dimana subjek utama nya adalah wanita dewasa awal yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Pada penelitian ini strategi pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti yaitu dengan metode wawancara *(in-depth interview)* dan observasi. Pada analisis data ini diperlukan reduksi data (*data reduction*),

penyajian data *(data display*) serta kesimpulan (*conclusion).*

## HASIL

Munculnya *learned optimism* dalam diri seseorang yang mengalami kekerasan dalam pacaran berbeda-beda. Individu memiliki tingkat keterampilan dan penyesuaian psikologis yang berbeda-beda. Beberapa orang mungkin memiliki keterampilan yang kuat dan kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi yang lebih cepat, sementara yang lain mungkin membutuhkan lebih banyak waktu dan bantuan eksternal. Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari hasil penelitian, peneliti menemukan bagaimana munculnya *learned optimism* untuk membantu partisipan bangkit dari kekerasan dalam pacaran yang di alami saat itu. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk gambaran *learned optimism* yang muncul dalam diri setiap partisipan yaitu upaya menghentikan kekerasan dan keyakinan kekerasan akan berakhir, fokus pada kegiatan lain, generalisasi optimisme dan usaha lepas dari kekerasan.

Pada penelitian ini, terdapat gambaran mengenai proses munculnya *learned optimism* pada wanita dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Seseorang yang melakukan penghentian kekerasan akan memilih untuk mengambil kontrol hubungan ketika hubungan yang dijalani sudah tidak sehat lagi, dimana mereka memilih untuk menyelamatkan diri sendiri dibandingkan harus berlarut-larut dalam hubungan yang melibatkan kekerasan di dalamnya. Dalam hal ini adanya faktor internal seperti kesadaran diri berhasil menyadarkan bahwa situasi kekerasan yang dialami harus dihentikan dan perlu upaya konkrit untuk melakukannya. Seseorang yang berani mengambil keputusan juga menunjukkan adanya keyakinan terhadap masa depan yang lebih baik. Optimisme adalah keyakinan bahwa sesuatu hal baik akan terjadi dimasa depan (Rosada & Partono, 2020). Dalam upaya menghentikan penyintas memiliki keyakinan bahwa kekerasan akan berakhir, keyakinan partisipan bahwa kekerasan yang mereka alami tidak akan berlangsung selamanya dan bahwa mereka akan mampu mengatasi situasi tersebut. Mereka percaya bahwa masa depan tidak akan selalu dipenuhi kekerasan.

Partisipan menunjukkan bahwa kekerasan adalah situasi sementara dan mereka melihat harapan bahwa masa depan mereka akan lebih baik setelah mereka berhasil keluar dari hubungan yang penuh kekerasan. Menurut McGinnis (1990) mengatakan bahwa orang yang menerapkan *learned optimism* merasa yakin bahwa mereka mempunyai pengendalian atas masa depan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki keyakinan kekerasan bukanlah kondisi permanen. Menurut Garvin & Putri (2021 salah satu elemen dari optimisme adalah keyakinan, bahwa seseorang memiliki keyakinan akan memperoleh hasil yang baik. Keyakinan ini akan mempengaruhi tindakan-tindakan yang akan dilakukan seseorang.

Seseorang yang menunjukkan sikap *learned optimism* dalam hidupnya tidak akan fokus pada satu masalah yang dimiliki dan menggeneralisasi optimisme. Tidak fokus pada masalah mencakup bagaimana partisipan mampu tetap fokus dan berfungsi dengan baik dalam kegiatan selain pekerjaan, studi dan hubungan sosial meskipun mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran. Ini membuktikan bahwa partisipan tidak membiarkan masalah kekerasan mengganggu atau menghalagi mereka dari melakukan dan menikmati aktivitas dalam lain hidup mereka. Dalam hal ini, seseorang yang menyatakan bahwa dirinya tidak fokus pada satu masalah beranggapan bahwa kekerasan yang dialami oleh dirinya disebabkan oleh orang lain. Indawati & Kholifah (2017) mengatakan bahwa orang yang optimis lebih mampu fokus daripada orang yang pesimis. Hal ini menunjukkan ketika seseorang memiliki rasa optimisme, mereka lebih mampu menghadapi tantangan dan tekanan dengan lebih baik. Mereka cenderung melihat masalah sebagai peluang untuk berkembang dan belajar, daripada sebagai hambatan yang menghalagi kemajuan.

Seseorang yang optimisme akan menggeneralisikan optimisme dalam setiap kejadian hidupnya. Menggeneralisasikan optimisme berarti melihat kejadian hidup dengan positif dan percaya bahwa hal-hal baik akan terjadi di berbagai aspek. Selain itu aspek yang muncul dalam diri partisipan dapat dilihat dari usaha untuk lepas dari kekerasan dan kesadaran bahwa kekerasan bukan disebabkan dari diri sendiri. Tema ini mencakup bagaimana seseorang mengambil tindakan untuk keluar dari situasi kekerasan. Mereka menunjukkan bahwa mereka tidak pasif dalam menghadapi kekerasan. Faktor-faktor yang dapat meningkatkan optimisme menurut Seligman (2006) yaitu dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri dan akumulasi pengalaman. Menurut Wardani &

Sugiharto (2020) optimisme yang tinggi berasal dalam diri sendiri dan dukungan sosial dari orang lain yang membuat individu merasa dihargai. Pengaruh dukungan sosial yaitu membuat orang yang optimis menjadi lebih sehat dibandingkan dengan orang yang pesimis (Widiatmoko, et al., 2020).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dimana dengan adanya dukungan yang diberikan oleh orang terdekat seperti sahabat dan keluarga membuat para partisipan merasa terbantu untuk bangkit dari pengalaman kekerasan yang dialaminya. Pentingnya mendapatkan dukungan dari teman-teman membuat penyintas tidak berlarut-larut dalam kesedihan karena memiliki lingkungan yang menjadi dorongan penyemangat sehingga dirinya menjadi optimis. Mendapatkan dukungan dari teman-teman merupakan faktor eskternal yang membantu penyintas untuk mendapat *insight* dari lingkungan sekitar. Agar wanita penyintas tetap dapat tegar dan kuat menghadapi peristiwa tersebut, diperlukan dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar. Peran dari kedekatan secara emosional dengan keluarga serta dukungan dari lingkungan sosial dimana mereka berada dapat menjadi jalan keluar untuk mendorong mereka untuk tetap fokus pada apa yang mereka inginkan sekarang, untuk diri mereka (Gopal & Nunlall, 2017). Dalam hal ini juga, ketika seseorang yang mengalami kekerasan tidak menyalahkan diri sendiri merupakan hasil dari faktor eskternal yang dapat membantu individu untuk lebih cepat pulih dan mengembangkan pandangan hidup yang positif. Menurut Seligman (2007) individu yang optimis cenderung tidak mempersalahkan diri sendiri sebagai penyebab suatu buruk sedangkan individu yang pesimis cenderung menyalahkan diri sendiri secara mutlak.

Dalam penelitian ini seorang penyintas kekerasan yang dapat *survive* untuk keluar dari hubungan kekerasan dalam pacaran dapat dikatakan memiliki kemampuan dalam mengembangkan *learned optimism.* Ghufron dan Risnawati (2016) mengungkapkan bahwa seseorang yang bersikap optimis jarang mengalami depresi dan lebih mudah meraih kesuksesan dalam hidup. Mereka memiliki keyakinan bahwa mereka mampu berubah ke arah yang lebih baik dan selalu berjuang dengan penuh kesadaran. Seseorang yang mampu mempertahankan pola pikir positif dalam situasi yang tidak menguntungkan akan selalu berusaha mencapai harapan dengan pemikiran yang positif. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa P1 dan P2 memiliki kemampuan dalam mengembangkan diri mereka walaupun mengalami kekerasan, dimana mereka dapat memandang diri mereka secara positif.

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *learned optimism* seperti pemikiran positif secara signifikan membantu dalam mengurangi pengaruh negatif dari kekerasan yang dialami. Gambaran *learned optimisme* yang muncul yaitu upaya penghentian kekerasan, keyakinan kekerasan akan berakhir, tidak berfokus pada satu masalah, generalisasi optimisme, usaha lepas dari kekerasan. Selain itu, dukungan sosial dari lingkungan juga memainkan peran penting dalam terbentuknya *learned optimism*.

## DAFTAR PUSTAKA

Ali, I. G. A. P., Huri, M., & Zuraidah, 2022. Efektifitas Metode Pembiasaan dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Pelaksanaan Shalat Dhuha Siswa Sd Negeri 3 Gadungan Kecamatan Puncu, Kabupaten Kediri. *Jurnal Pemantik*, *1*(1), 58–68

Ananda, N. C., & Hamidah. 2019. Learned helplessness pada wanita dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran yang masih bertahan dengan pasangannya. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4(1), 36–42.

Andayu, A. A., Rizkyanti, C. A., & Kusumawardhani, S. J. 2019. Peran insecure attachment terhadap kekerasan psikologis dalam pacaran pada perempuan remaja akhir. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 181–190.

Anggito, A., & Johan.S, 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak

Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. 1999. Trauma and Growth : Processes and Outcomes. *In Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide* (pp. 1-230

DeGenova, M. K., & Rice, P. 2005, *Intimate relationship, marriage and family*. 6th Edition. Boston : McGraw Hill.

Dhillon, S. K. 2018. Relation of Learned Optimism and Death Anxiety : A Comparative Study of Gender and Developmental Differences. *International Journal of Basic and Applied Research*, *8(October)*.

Franz, C. E., McClelland, D. C., Weinberger, J., & Peterseon, C. 1994, Parenting atecendents of adult adjusment : A longitudinal study. In C. Perris, W. A. Arrindell, & M. Eisemann (Eds.), *Parenting and psychopathology* (pp. 127-144). San Diego, CA : Academic Press

Garvin, G., & Putri, R. A. 2021. The Relationship between optimism and subjective well-being in covid-19 pandemic context. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021), 570* (Icebsh), 80–83.

Ghufron & Risnawati. 2016. *Teori-teori Psikologi.* Yogyakarta : Ar-Ruzz Media

Gopal, N., & Nunlall, R. 2017. Agenda Empowering women for gender equity Interrogating the resilience of women affected by violence article Interrogating the resilience of women affected by violence. 0950.

Gibbs, G. & Simpson, C. 2004, Conditions under Which Assessment Supports Students' Learning. *Learning and Teaching in Higher Education (LATHE)*, 1, 3-31

Haglund, K., Belknap, R. A., Edwards, L. M., Tassara, M., Hoven, J. Van, & Woda, A. 2019. The influence of masculinity on male latino adolescents' perceptions regarding dating relationships and dating violence. *Violence Against Women*, 25(9), 1039–1052.

Hestyanti, Y. R., Handayani, P., Riyanti, A., Maharani, S., Zelig, N., Abidin, A., Michaella, T., & Anggun, S. 2021. Application of Learned Optimism and Mindful Parenting for Caregivers of Putra Utama 03 Ceger Orphanage. *Journal of Innovation and Community Engagement*, *1*(1), 33–48.

Indawati, & Kholifah, N. 2017, Hubungan antara optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas. *Jurnal psikologi. 4* (1), 19-25

Marwati, E., Prihartanti, N., & Hertinjung, W. S. 2016. Pelatihan Berpikir Optimis Untuk Meningkatkan Harga Diri Pada Remaja di Panti Asuhan. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *1*(1), 23.

Mubina, N. 2017. Konsep Diri Pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual di Karawang. Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, 2(2), 19–37.

Murray, J. 2007. *But I Love Him: Protecting Your Teen Daughter from Controlling, Abusive Dating Relationships.* New York: Harper Collins Publisher.

Miller, Julia. 2006. An investigation into the effect of English learners' dictionaries on international students' acquisition of the English article system, specifically in the area of countability, *International Education Journal*, 7(4), 435-445

McGinnis, A. L. 1990. *The power of optimism.* New York: HarperCollins.

Poerwandari, E. K. 2008. *Penguatan Psikologis untuk Menanggulangi Kekerasan dalam Rumah Tangga dan Kekerasan Seksual*: Panduan dalam Bentuk Tanya Jawab. Jakarta: Program Studi Kajian Wanita Universitas Indonesia.

Rosada, Amrina & Partono, 2020. Sikap Optimis Dimasa Pandemi Covid-19. *Al-Insyiroh: Jurnal Studi Keislaman*. 6. 112-126.

Sajid, M., & Zubair, A. 2022. Role of Empathy and Learned Optimism in Distress Tolerance among Female Medical Professionals: A Cross-Cultural Perspective. *5*(6), 1–20.

Scheier, M. F., & Carver, C. S. 1985. Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology: Official Journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, *4*(3), 219–247.

Seligman, Martin E. P. 1990. *Learned Optimism. "How To Change Your Mind and Your Life"*. New York : A. A. Knopf. Inc.,

Seligman, M. E. P. 2006. Learned Optimism: How to change your mind about stress. *the Upside of Stress*

Seligman, M. E. P. 2007. *The optimistic child : A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience.* Houghton Mifflin Harcourt.

Syafitri, N. 2011. Dinamika Proses Terjadinya Learned Helplessness pada Perempuan yang Mengalami Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Skripsi*. Universitas Sumatera Utara

Suparman, Rey Anggita Laurance., & Huwae, Arthur., 2023, Forgiveness and Psychological Well-Being in Adolescent

Victims of Domestic Violence, *Bisma The Journal of Counseling*, 7(2), 296-303

Wardani, I. A. 2020. Hubungan Adversity quotient dan Dukungan Sosial dengan Optimisme Akademik pada Siswa SMP Negeri 1 Wanadadi. *4*(2), 160–178.

Widiatmoko, M., Ardni, F, M., Setyowati, A., & Misjaya. 2020. Profil Optimisme Mahasiswa FKIP Universitas Mathla'ul Anwar Angkatan 2018. *Teraputik Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 94-100