



Kekerasan Fisik terhadap Perempuan Generasi Z dalam Relasi Berpacaran Perspektif Sosial dan Psikologis: *A Systematic Literature Review*

Rosyida Tamami

Universitas Gadjah Mada

Email: rosyidatamami2002@mail.ugm.ac.id

Article Info

Article history:

Received April 27, 2026

Revised May 20, 2026

Accepted June 10, 2026

Keywords:

Generation Z, Gender-based violence, Intimate partner violence (IPV), Dating violence, Physical violence

ABSTRACT

Physical violence in dating relationships against Generation Z women is part of the broader phenomenon of intimate partner violence (IPV), influenced by social, psychological, and power-imbalance factors. This study focuses on the forms of physical violence, the factors contributing to its occurrence, and the social and psychological impacts experienced by victims. The study aims to analyze physical violence in dating relationships among Generation Z women through a Systematic Literature Review (SLR) following the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) guidelines. A total of 10 articles published between 2021 and 2026 from Sage Journals, Google Scholar, and ScienceDirect were analyzed using thematic analysis to identify the forms of violence, contributing factors, and their social and psychological impacts. The findings indicate that physical violence includes acts such as hitting, slapping, and strangulation, often occurring within controlling relationships. Social and psychological factors increase victims' vulnerability, while the consequences include psychological problems such as trauma, anxiety, and depression, as well as social impacts, including isolation and difficulties in establishing healthy relationships.

This is an open access article under the CC BY-SA license.



Article Info

Article history:

Received April 27, 2026

Revised May 20, 2026

Accepted June 10, 2026

Kata kunci:

Generasi Z, kekerasan berbasis gender, kekerasan dalam hubungan intim, kekerasan dalam pacaran, kekerasan fisik

ABSTRAK

Kekerasan fisik dalam relasi berpacaran terhadap perempuan Generasi Z merupakan bagian dari fenomena *intimate partner violence* yang dipengaruhi oleh faktor sosial, psikologis, dan ketimpangan relasi kuasa. Penelitian ini berfokus pada bentuk kekerasan fisik, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta dampak sosial dan psikologis yang dialami korban. Penelitian ini bertujuan menganalisis kekerasan fisik dalam relasi berpacaran pada perempuan Generasi Z melalui *Systematic Literature Review* (SLR) dengan pedoman PRISMA. Sebanyak 10 artikel dari Sage Journals, Google Scholar, dan ScienceDirect (2021–2026) dianalisis menggunakan *thematic analysis* untuk mengidentifikasi bentuk kekerasan, faktor penyebab, serta dampak sosial dan psikologisnya. Hasil kajian menunjukkan bahwa kekerasan fisik mencakup pemukulan, penamparan, dan pencekikan yang sering terjadi dalam pola relasi berbasis kontrol. Faktor sosial dan psikologis berkontribusi terhadap kerentanan korban, sementara dampaknya meliputi gangguan psikologis seperti trauma, kecemasan, depresi, serta dampak sosial seperti isolasi dan kesulitan membangun relasi sehat.

**Corresponding Author:**

Rosyida Tamami

Universitas Gadjah Mada

Email: Rosyidatamami2002@mail.ugm.ac.id**PENDAHULUAN**

Fenomena kekerasan fisik terhadap perempuan Generasi Z dalam relasi berpacaran menjadi salah satu isu yang semakin mendapat perhatian dalam kajian sosial dan psikologis. Generasi Z tumbuh di tengah perkembangan teknologi digital yang membentuk pola interaksi sosial dan hubungan romantis yang berbeda dengan generasi sebelumnya. Relasi berpacaran tidak hanya berlangsung secara langsung, tetapi juga melalui media digital yang memperluas bentuk komunikasi dan dinamika hubungan. Dalam konteks tersebut, kekerasan dalam pacaran (*dating violence*) menjadi persoalan yang kompleks karena dapat muncul dalam bentuk fisik, psikologis, seksual, maupun kontrol digital yang saling berkaitan (Amanda et al., 2024). Di antara berbagai bentuk tersebut, kekerasan fisik merupakan bentuk kekerasan yang memiliki dampak nyata terhadap kesehatan fisik maupun psikologis korban, sehingga penting untuk dikaji secara lebih mendalam pada kelompok perempuan Generasi Z.

Tingginya angka kekerasan terhadap perempuan di Indonesia menunjukkan bahwa persoalan ini masih menjadi masalah sosial yang bersifat sistemik. Survei Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) mencatat bahwa 1 dari 4 perempuan atau 26,1% perempuan berusia 15–64 tahun pernah mengalami kekerasan fisik dan/atau seksual yang dilakukan oleh pasangan maupun non-pasangan (Mulyana, 2021). Komnas Perempuan melalui Catatan Tahunan (CATAHU) 2026 melaporkan sebanyak 376.529 kasus Kekerasan Berbasis Gender terhadap Perempuan (KBGtP) sepanjang tahun 2025, meningkat sebesar 14,07% dibandingkan tahun sebelumnya (CATAHU, 2026). Sebagian besar kasus terjadi di ranah personal atau domestik, termasuk kekerasan yang dilakukan oleh pacar, mantan pacar, maupun pasangan intim lainnya. Data tersebut menunjukkan bahwa relasi berpacaran masih menjadi salah satu ruang yang rentan terhadap terjadinya kekerasan fisik terhadap perempuan.

Kekerasan fisik dalam relasi berpacaran pada Generasi Z memiliki karakteristik yang semakin kompleks karena dipengaruhi oleh perubahan pola interaksi sosial dan perkembangan teknologi. Meskipun kekerasan fisik terjadi secara langsung, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kontrol digital, kecemburuan, dan perilaku posesif melalui media sosial sering kali menjadi faktor yang mendahului terjadinya kekerasan fisik dalam hubungan romantis (Jaureguizar et al., 2024). Perkembangan teknologi memungkinkan pasangan melakukan pengawasan secara terus-menerus yang dapat meningkatkan konflik dalam hubungan. Penelitian Wongsomboon et al. (2025) juga menjelaskan bahwa dinamika relasi yang dipengaruhi kontrol digital berkorelasi dengan meningkatnya risiko kekerasan serta penurunan kesejahteraan psikologis pada perempuan muda. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kekerasan fisik dalam relasi berpacaran tidak dapat dipisahkan dari perubahan pola relasi sosial pada era digital.



Dampak kekerasan fisik dalam hubungan berpacaran tidak hanya terbatas pada cedera atau gangguan kesehatan fisik, tetapi juga menimbulkan konsekuensi psikologis yang berkepanjangan. Korban sering mengalami kecemasan, depresi, penurunan harga diri, trauma, hingga gangguan stres pascatrauma (*post-traumatic stress disorder*). Villora et al. (2025) menemukan bahwa perempuan muda yang mengalami kekerasan dalam pacaran menunjukkan perasaan takut, ketergantungan emosional, serta kesulitan mengakhiri hubungan yang tidak sehat. Penelitian Asniah et al. (2023) juga menunjukkan bahwa korban kekerasan dalam pacaran mengalami gangguan psikologis berupa kecemasan, isolasi sosial, dan penurunan kepercayaan diri. Selain itu, Amanda et al. (2024) menjelaskan bahwa banyak korban tidak segera menyadari bahwa tindakan kekerasan fisik yang dialami merupakan bentuk kekerasan karena adanya normalisasi perilaku agresif dalam hubungan romantis. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa dampak kekerasan fisik perlu dipahami melalui perspektif sosial dan psikologis secara bersamaan.

Berbagai penelitian mengenai kekerasan dalam pacaran telah dilakukan, namun sebagian besar masih mengkaji kekerasan secara umum atau menggabungkan berbagai bentuk kekerasan tanpa memberikan perhatian khusus pada kekerasan fisik terhadap perempuan Generasi Z. Asniah et al. (2023) lebih menitikberatkan pada pengalaman korban di DKI Jakarta melalui pendekatan studi kasus, sedangkan Amanda et al. (2024) mengkaji pengalaman remaja akhir di Makassar. Penelitian Jaureguizar et al. (2024) dan Wongsomboon et al. (2025) lebih banyak membahas hubungan antara kontrol digital dan *cyber dating abuse*, sementara kajian Villora et al. (2025) berfokus pada pengalaman *emerging adults* tanpa mempertimbangkan secara khusus konteks sosial budaya Indonesia. Selain itu, belum banyak penelitian yang mengintegrasikan berbagai hasil penelitian mengenai kekerasan fisik dalam relasi berpacaran melalui pendekatan *Systematic Literature Review*, sehingga masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman mengenai faktor sosial, faktor psikologis, serta dampaknya terhadap perempuan Generasi Z.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, artikel ini bertujuan untuk menganalisis fenomena kekerasan fisik terhadap perempuan Generasi Z dalam relasi berpacaran dari perspektif sosial dan psikologis melalui pendekatan *Systematic Literature Review*. Oleh karena itu, penulis mengangkat judul "*Kekerasan Fisik terhadap Perempuan Generasi Z dalam Relasi Berpacaran Perspektif Sosial dan Psikologis: A Systematic Literature Review*" sebagai upaya untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai bentuk-bentuk kekerasan fisik, faktor-faktor yang melatarbelakanginya, serta dampak sosial dan psikologis yang dialami korban. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembangan penelitian selanjutnya sekaligus memberikan kontribusi konseptual dalam upaya pencegahan dan penanganan kekerasan dalam relasi berpacaran pada perempuan Generasi Z.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian mengenai kekerasan fisik terhadap perempuan Generasi Z dalam relasi berpacaran dari perspektif sosial dan psikologis. Proses penelitian mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) (Page et al., 2021) dengan tahapan identifikasi, *screening*,

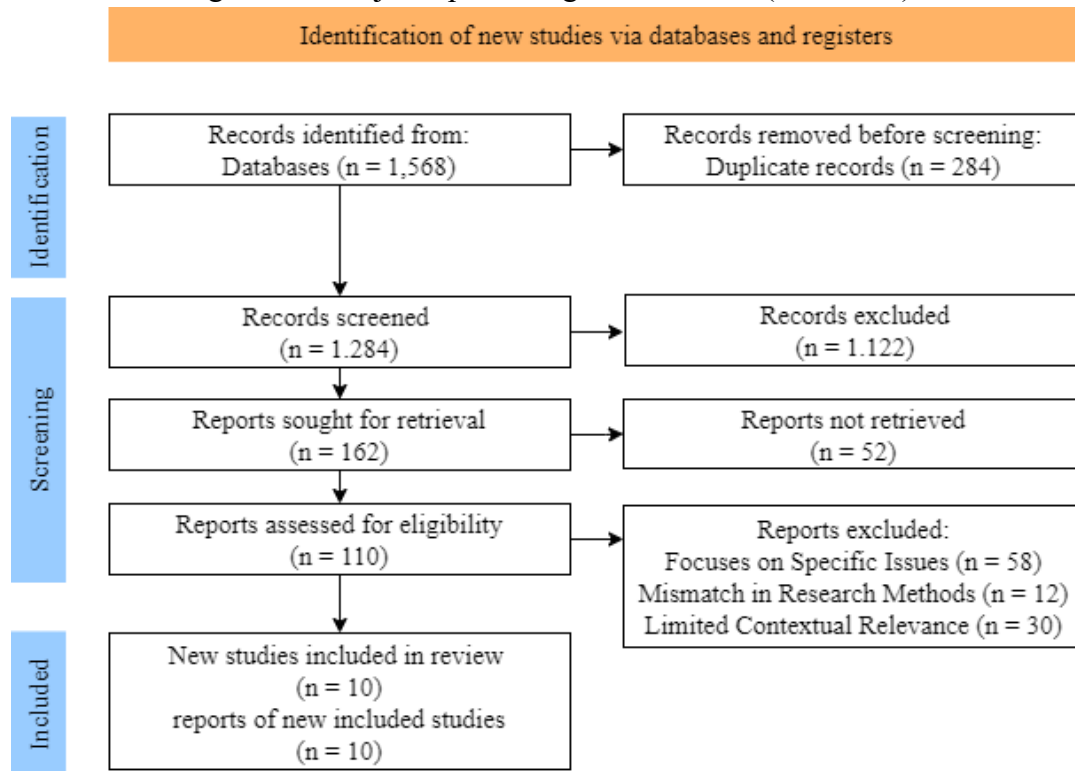


eligibility, dan inklusi artikel, sehingga menghasilkan sintesis literatur yang sistematis serta meminimalkan potensi bias.

Pencarian literatur dilakukan pada tanggal 24–30 Juni 2026 dengan membatasi publikasi pada rentang tahun 2021–2026 agar memperoleh hasil penelitian yang mutakhir dan relevan. Sumber literatur diperoleh dari tiga basis data ilmiah, yaitu Sage Journals, Google Scholar, dan ScienceDirect. Strategi pencarian menggunakan operator Boolean (*AND* dan *OR*) dengan kombinasi kata kunci "*physical violence*" OR "*physical abuse*" OR "*physical dating violence*", "*Generation Z*" OR "*social perspective*" AND "*psychological perspective*". Untuk artikel berbahasa Indonesia digunakan kata kunci "kekerasan fisik", "Generasi Z", "hubungan berpacaran", dan "perspektif sosial" serta "perspektif psikologis".

Proses seleksi artikel dilakukan menggunakan tahapan PRISMA. Pada tahap identifikasi diperoleh 1.568 artikel dari lima basis data. Sebanyak 284 artikel dihapus karena duplikat dan tidak sesuai rentang tahun publikasi, sehingga tersisa 1.284 artikel pada tahap *screening*. Dari jumlah tersebut, 1.122 artikel dieliminasi berdasarkan judul dan abstrak karena tidak sesuai fokus penelitian, menyisakan 162 artikel untuk *full-text retrieval*. Namun, 52 artikel tidak dapat diakses secara penuh karena keterbatasan akses atau dokumen tidak lengkap.

Sebanyak 110 artikel memasuki tahap *eligibility* untuk dievaluasi secara menyeluruh. Hasil seleksi menunjukkan 58 artikel tidak relevan dengan fokus kekerasan fisik pada perempuan Generasi Z, 21 artikel tidak membahas perspektif sosial dan psikologis, 12 artikel merupakan *literature review* atau konseptual, dan 9 artikel tidak memenuhi kualitas metodologis atau tidak tersedia *full-text*. Akhirnya diperoleh 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan digunakan dalam sintesis, sebagaimana disajikan pada Diagram PRISMA (Gambar 1).



Gambar 1. Diagram PRISMA

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel ilmiah yang diterbitkan pada tahun 2021–2026; (2) menggunakan desain penelitian empiris, baik kuantitatif, kualitatif, maupun



mixed methods; (3) membahas kekerasan fisik terhadap perempuan Generasi Z dalam relasi berpacaran; (4) mengkaji aspek sosial, psikologis, atau keduanya; (5) ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris; serta (6) tersedia dalam bentuk *full-text*.

Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel berupa *literature review*, editorial, prosiding, atau artikel konseptual tanpa data empiris; penelitian yang tidak berfokus pada perempuan Generasi Z atau relasi berpacaran; penelitian yang hanya membahas kekerasan seksual, kekerasan verbal, atau *cyber dating abuse* tanpa mengulas kekerasan fisik; serta artikel yang tidak tersedia secara lengkap.

Sepuluh artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis menggunakan teknik *thematic analysis*. Analisis dilakukan dengan mengelompokkan temuan berdasarkan tema utama, yaitu bentuk kekerasan fisik, faktor sosial yang memengaruhinya, dampak psikologis terhadap korban, serta upaya pencegahan dan penanganan. Hasil sintesis memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kekerasan fisik terhadap perempuan Generasi Z dalam relasi berpacaran dari perspektif sosial dan psikologis.

HASIL

Kajian literatur ini bertujuan mengidentifikasi temuan ilmiah terkait kekerasan fisik terhadap perempuan Generasi Z dalam relasi berpacaran. Literatur yang digunakan mencakup studi nasional dan internasional untuk memahami fenomena dari perspektif sosial dan psikologis. Berikut adalah ringkasan penelitian-penelitian yang menjadi rujukan utama dalam *systematic literature review* ini.

Tabel 1. *Systematic Literature Review* Kekerasan Fisik pada Perempuan Generasi Z dalam Relasi Berpacaran

No	Penulis & Tahun	Judul	Tujuan Penelitian	Hasil Penelitian
1	García-Senlle et al. (2026)	<i>A Systematic Review of Prevalence Rates and Associated Factors of Intimate Partner Violence Against Women in the Young Adult Population</i>	Mengkaji prevalensi dan faktor kekerasan dalam relasi pasangan pada perempuan dewasa muda	Menunjukkan bahwa kekerasan pada perempuan muda cukup tinggi dan dipengaruhi faktor individu, relasional, serta sosial seperti riwayat kekerasan dan ketimpangan gender
2	Zulic-Agramunt et al. (2025)	<i>Dating violence in Chilean adolescents: Meanings, ways of manifesting and directionality, from a gender and inclusivity perspective</i>	Mengeksplorasi makna, bentuk, dan arah kekerasan dalam pacaran pada remaja	Kekerasan dalam pacaran muncul dalam bentuk fisik, verbal, dan psikologis serta dipengaruhi norma gender dan relasi kuasa
3	Ackard & Eisenberg (2024)	<i>Verbal, physical and sexual dating violence among a population-based sample of teens</i>	Menganalisis hubungan kekerasan dalam pacaran dengan kondisi kesehatan mental remaja	Paparan kekerasan di lingkungan keluarga meningkatkan risiko kekerasan dalam pacaran dan berdampak pada gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan



4	Vyas (2022)	<i>Exploring the Roles of Familial and Dating Relationship Violence and Sexual Assault on Adolescent Girls and Young Women's Risk of Partner Violence in Tanzania</i>	Meneliti pengaruh kekerasan keluarga dan pengalaman kekerasan sebelumnya terhadap risiko kekerasan dalam pacaran	Remaja perempuan yang mengalami kekerasan dalam keluarga dan pengalaman kekerasan lain lebih rentan menjadi korban kekerasan dalam pacaran
5	Cunningham & Anderson (2023)	<i>Women experience more intimate partner violence than men over the life course</i>	Menganalisis perbedaan pengalaman kekerasan dalam relasi pasangan berdasarkan gender	Perempuan mengalami kekerasan dalam relasi pasangan lebih tinggi dibanding laki-laki di seluruh tahap kehidupan
6	Ningrum & Nuqul (2026)	<i>Analisis Dampak Dukungan Sosial Online terhadap Post Traumatic Growth pada Generasi Z sebagai Korban Kekerasan dalam Pacaran</i>	Menilai pengaruh dukungan sosial online terhadap pertumbuhan pascatrauma pada Generasi Z korban kekerasan dalam pacaran	Dukungan sosial online berperan positif dalam meningkatkan pertumbuhan pascatrauma korban
7	Yulianda et al. (2024)	<i>Dampak Fenomena Teen Dating Violence Terhadap Perempuan di Batam Kepulauan Riau</i>	Mengkaji dampak kekerasan dalam pacaran pada perempuan muda	Kekerasan dalam pacaran berdampak pada kesehatan mental, kepercayaan diri, dan kehidupan sosial korban
8	Pratama (2024)	<i>Viktimisasi Struktural dan Kesehatan Mental Perempuan Korban Kekerasan Dalam Relasi Berpacaran</i>	Menganalisis hubungan faktor struktural dengan kesehatan mental korban	Faktor struktural memperburuk kondisi psikologis korban seperti stres, trauma, dan depresi
9	Coker et al. (2021)	<i>Physical and mental health effects of intimate partner violence for men and women</i>	Mengkaji dampak kekerasan dalam relasi pasangan terhadap kesehatan fisik dan mental	Kekerasan dalam relasi berdampak pada cedera fisik, penyakit kronis, serta gangguan psikologis seperti depresi dan trauma
11	Muñoz-Rivas et al. (2022)	<i>Adolescent Victims of Physical Dating Violence: Why Do They Stay in Abusive Relationships?</i>	Menjelaskan alasan korban tetap bertahan dalam hubungan pacaran yang tidak sehat	Korban bertahan karena faktor emosional, ketergantungan, rasa takut, dan normalisasi kekerasan

Sumber: Hasil sintesis literatur (2021–2026)

Hasil sintesis dari sepuluh artikel menunjukkan bahwa kekerasan dalam relasi berpacaran pada perempuan Generasi Z dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor



sosial seperti lingkungan keluarga, norma gender, dan ketimpangan relasi kuasa berperan penting dalam membentuk kerentanan korban. Sementara itu, dari sisi psikologis, dampak yang muncul meliputi gangguan kesehatan mental, trauma, serta ketergantungan emosional. Temuan-temuan ini menjadi dasar penting dalam menganalisis kekerasan fisik dalam relasi berpacaran secara lebih komprehensif dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Bentuk Kekerasan Fisik dalam Relasi Berpacaran pada Perempuan Generasi Z

Kekerasan fisik dalam relasi berpacaran pada perempuan Generasi Z merupakan bentuk kekerasan yang melibatkan tindakan fisik langsung yang menyebabkan rasa sakit, luka, atau kerusakan pada tubuh korban. Bentuk kekerasan ini dapat berupa pemukulan, penamparan, pencekikan, pemitingan, penendangan, serta penggunaan benda atau senjata untuk melukai korban. Dalam beberapa kasus, kekerasan fisik juga mencakup tindakan penyekapan dan pembatasan kebebasan gerak korban dalam relasi. Noer et al. (2021) menjelaskan bahwa kasus kekerasan terhadap perempuan sering kali tidak seluruhnya dilaporkan sehingga bentuk-bentuk kekerasan yang terjadi di masyarakat bisa lebih beragam dari yang tercatat. Hal ini menunjukkan bahwa kekerasan fisik dalam relasi berpacaran memiliki spektrum tindakan yang luas dan sering terjadi secara tersembunyi.

Salah satu bentuk kekerasan fisik yang sering muncul adalah tindakan pemukulan dan penamparan yang dilakukan sebagai bentuk pelampiasan emosi dalam relasi. Pada kasus DSY (20) di Bangkalan, dilansir dari pemberitaan media, pelaku melakukan pemukulan, penamparan wajah, dan pemitingan akibat korban tidak merespons pesan. Tindakan tersebut menunjukkan bentuk kekerasan fisik yang dipicu oleh kontrol emosional dan rasa kepemilikan dalam hubungan. Cunningham dan Anderson (2023) menjelaskan bahwa perempuan lebih rentan mengalami kekerasan dalam relasi intim akibat ketimpangan relasi kuasa antara pasangan. Bentuk kekerasan ini memperlihatkan bagaimana tindakan fisik dapat muncul dari dinamika relasi yang tidak setara.

Bentuk kekerasan fisik yang lebih berat terlihat pada kasus YTR (29) di Bandung, di mana pelaku melakukan pemukulan dengan benda keras seperti besi dan helm serta penyundutan rokok. Kekerasan tersebut tidak hanya dilakukan satu kali, tetapi berulang dalam jangka waktu panjang dan di beberapa lokasi berbeda. Akibat tindakan tersebut, korban mengalami kebutaan total dan cacat fisik permanen. García-Senlle et al. (2026) menegaskan bahwa kekerasan dalam relasi pada perempuan muda dipengaruhi oleh kombinasi faktor individu dan sosial yang memperkuat risiko terjadinya kekerasan berat. Kasus ini menunjukkan bahwa bentuk kekerasan fisik dapat berkembang menjadi tindakan ekstrem yang mengancam keselamatan korban.

Kasus FAR di Cikarang menunjukkan bentuk kekerasan fisik berupa pencekikan, pemitingan, serta ancaman menggunakan benda tajam seperti gunting. Tindakan tersebut dilakukan dalam konteks konflik relasi yang dipicu oleh kecemburuan dan komunikasi yang tidak sehat. Selain kekerasan fisik langsung, korban juga mengalami ancaman yang meningkatkan rasa takut dan tekanan psikologis. Pola ini menunjukkan bahwa kekerasan fisik sering kali disertai dengan kontrol dan intimidasi dalam hubungan. Bentuk-bentuk kekerasan tersebut memperlihatkan bahwa relasi berpacaran dapat menjadi ruang terjadinya kekerasan yang berulang dan semakin meningkat intensitasnya.



Berdasarkan ketiga kasus tersebut, bentuk kekerasan fisik dalam relasi berpacaran pada perempuan Generasi Z mencakup pemukulan, penamparan, pemitingan, pencekikan, penggunaan benda keras, hingga penyekapan. Kekerasan tersebut dapat terjadi secara spontan akibat emosi sesaat maupun secara sistematis dalam jangka waktu panjang. Noer et al. (2021) menekankan bahwa keterbatasan data menyebabkan banyak bentuk kekerasan tidak teridentifikasi secara utuh di masyarakat. Cunningham dan Anderson (2023) serta García-Senlle et al. (2026) menunjukkan bahwa faktor relasi kuasa dan faktor sosial-psikologis memperkuat terjadinya kekerasan pada perempuan dalam hubungan intim. Dengan demikian, kekerasan fisik dalam relasi berpacaran tidak hanya berupa tindakan tunggal, tetapi mencerminkan pola kekerasan yang kompleks dan berulang.

Faktor Sosial yang Mempengaruhi Kekerasan Fisik dalam Relasi Berpacaran pada Perempuan Generasi Z

Faktor sosial memiliki peran penting dalam membentuk kerentanan perempuan Generasi Z terhadap kekerasan fisik dalam relasi berpacaran. Lingkungan pertemanan, norma sosial, serta dinamika relasi yang tidak seimbang dapat membuat korban kesulitan mengenali atau keluar dari situasi kekerasan. Muñoz-Rivas et al. (2022) menjelaskan bahwa salah satu faktor sosial yang menyebabkan korban tetap bertahan dalam hubungan yang abusif adalah adanya tekanan emosional dan ketergantungan terhadap pasangan. Dalam banyak kasus, hubungan sosial di sekitar korban tidak memberikan dukungan yang cukup untuk mendorong korban meninggalkan hubungan tersebut. Kondisi ini memperkuat normalisasi kekerasan dalam relasi berpacaran pada remaja dan dewasa muda.

Dukungan sosial juga menjadi faktor sosial yang berpengaruh terhadap pengalaman korban kekerasan dalam relasi berpacaran. Kurangnya dukungan dari lingkungan keluarga dan teman dapat meningkatkan kerentanan korban terhadap dampak kekerasan yang dialami. Ningrum dan Nuqul (2026) menyebutkan bahwa dukungan sosial, termasuk dukungan berbasis online, memiliki peran penting dalam membantu korban Generasi Z mengembangkan pertumbuhan pascatrauma. Interaksi sosial yang suportif dapat membantu korban merasa lebih diterima dan mengurangi isolasi psikologis akibat pengalaman kekerasan. Ketiadaan dukungan sosial yang memadai dapat memperpanjang dampak negatif kekerasan dalam relasi berpacaran pada perempuan Generasi Z.

Faktor Psikologis Pelaku dan Korban dalam Kekerasan Fisik dalam Relasi Berpacaran

Faktor psikologis memiliki peran penting dalam terjadinya kekerasan fisik dalam relasi berpacaran pada perempuan Generasi Z. Pengalaman masa lalu seperti kekerasan dalam keluarga dapat membentuk pola pikir dan respons emosional yang memengaruhi cara individu menjalani hubungan romantis. Vyas (2022) menjelaskan bahwa remaja perempuan yang memiliki riwayat paparan kekerasan dalam lingkungan keluarga lebih rentan mengalami kekerasan dalam hubungan berpacaran. Kondisi ini dapat memengaruhi persepsi mereka terhadap hubungan yang sehat serta meningkatkan risiko menerima perilaku kekerasan sebagai sesuatu yang wajar. Faktor psikologis ini juga dapat memperkuat siklus kekerasan yang terus berulang dalam hubungan interpersonal.



Dari sisi korban dan pelaku, kondisi psikologis seperti regulasi emosi yang lemah, trauma, serta gangguan mental turut berkontribusi terhadap terjadinya kekerasan dalam relasi berpacaran. Coker et al. (2021) menjelaskan bahwa pengalaman kekerasan dalam relasi dapat berdampak pada kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan trauma berkepanjangan. Dampak psikologis tersebut tidak hanya dialami korban, tetapi juga dapat memengaruhi dinamika hubungan secara keseluruhan. Pelaku yang memiliki kontrol emosi rendah atau pengalaman kekerasan sebelumnya berpotensi mengulangi perilaku agresif dalam hubungan. Kondisi psikologis yang tidak tertangani dengan baik memperbesar risiko terjadinya kekerasan fisik dalam relasi berpacaran pada perempuan Generasi Z.

Dampak Kekerasan Fisik terhadap Perempuan Generasi Z dalam Relasi Berpacaran

a. Dampak Psikologis

1. Trauma psikologis dan gangguan stres pascatrauma

Trauma psikologis merupakan salah satu dampak utama yang dialami perempuan Generasi Z akibat kekerasan fisik dalam relasi berpacaran. Pengalaman kekerasan dapat meninggalkan ingatan emosional yang kuat dan sulit dilupakan oleh korban. Hal tersebut dapat berkembang menjadi gangguan stres pascatrauma yang ditandai dengan kilas balik kejadian dan ketegangan berlebihan. Korban sering merasa seolah-olah kejadian kekerasan akan terulang kembali dalam kehidupan sehari-hari. Dampak tersebut mengganggu fungsi psikologis individu dalam jangka panjang.

2. Gangguan kecemasan dan depresi

Kekerasan fisik dalam relasi berpacaran juga dapat memicu gangguan kecemasan dan depresi pada korban. Korban sering merasa cemas berlebihan terhadap situasi yang berkaitan dengan pasangan atau hubungan sosial lainnya. Perasaan sedih yang berkepanjangan dapat berkembang menjadi depresi yang memengaruhi aktivitas sehari-hari. Keadaan tersebut menurunkan motivasi dan minat korban dalam menjalani kehidupan. Gangguan tersebut memperburuk kualitas kesehatan mental perempuan Generasi Z.

3. Ketidakstabilan emosi dan kesulitan regulasi emosi

Korban kekerasan fisik sering mengalami ketidakstabilan emosi akibat tekanan psikologis yang terus-menerus. Perubahan suasana hati yang drastis menjadi salah satu ciri yang sering muncul dalam situasi tersebut. Kesulitan dalam mengatur emosi membuat korban lebih rentan terhadap stres dalam situasi interpersonal. Hal tersebut juga memengaruhi cara korban merespons konflik dalam hubungan. Ketidakmampuan regulasi emosi berdampak pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

4. Penurunan harga diri dan citra diri negatif

Kekerasan fisik dalam relasi berpacaran dapat menyebabkan penurunan harga diri pada korban. Korban sering merasa tidak berharga dan menyalahkan diri atas kejadian yang dialaminya. Citra diri negatif terbentuk akibat perlakuan merendahkan yang diterima dari pasangan. Hal tersebut membuat korban sulit melihat dirinya secara positif dalam lingkungan sosial. Penurunan harga diri menghambat perkembangan kepercayaan diri pada Generasi Z.

5. Rasa takut berkepanjangan dan ketidakamanan psikologis



Rasa takut berkepanjangan menjadi dampak psikologis yang sering muncul pada korban kekerasan fisik. Korban merasa tidak aman bahkan dalam situasi yang sebenarnya tidak berbahaya. Ketidakamanan psikologis tersebut dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari korban. Perasaan was-was terhadap pasangan atau lingkungan sekitar menjadi hal yang terus dialami. Hal tersebut menghambat korban untuk menjalani kehidupan secara normal.

b. Dampak Sosial

1. Isolasi sosial dan penurunan interaksi sosial

Kekerasan fisik dalam relasi berpacaran dapat menyebabkan korban menarik diri dari lingkungan sosial. Korban cenderung menghindari interaksi dengan teman dan keluarga karena rasa takut atau malu. Penurunan kualitas hubungan sosial mulai terlihat seiring waktu. Isolasi sosial membuat korban semakin rentan secara emosional. Situasi ini memperburuk dampak psikologis yang sudah dialami sebelumnya.

2. Kerusakan kepercayaan terhadap pasangan dan relasi baru

Pengalaman kekerasan dapat merusak kemampuan korban dalam mempercayai orang lain. Korban menjadi sulit membangun hubungan baru karena rasa takut akan pengulangan pengalaman buruk. Ketidakpercayaan tidak hanya muncul pada pasangan, tetapi juga pada relasi sosial lainnya. Keengganan membuka diri membuat korban cenderung menutup diri dalam hubungan interpersonal. Dampak ini dapat berlangsung dalam jangka waktu yang lama.

3. Stigma sosial dan victim blaming dari lingkungan

Korban kekerasan sering menghadapi stigma sosial dari lingkungan sekitar. Victim blaming dapat memperburuk kondisi psikologis karena korban dianggap sebagai pihak yang bersalah. Lingkungan sosial kadang tidak memberikan dukungan yang cukup kepada korban. Situasi tersebut membuat korban merasa semakin terisolasi dan tidak dipahami. Stigma sosial menjadi hambatan dalam proses pemulihan korban.

4. Gangguan relasi dengan keluarga dan teman sebaya

Kekerasan dalam relasi berpacaran juga dapat memengaruhi hubungan korban dengan keluarga dan teman sebaya. Korban sering menyembunyikan pengalaman yang dialami sehingga menimbulkan jarak emosional. Kurangnya komunikasi dapat menyebabkan kesalahpahaman dalam hubungan keluarga. Kehilangan keterbukaan komunikasi mengurangi sumber dukungan penting dalam kehidupan korban. Gangguan relasi sosial memperparah beban psikologis yang dialami korban.

5. Kesulitan membangun hubungan romantis yang sehat di masa depan

Pengalaman kekerasan dapat memengaruhi kemampuan korban dalam membangun hubungan romantis yang sehat di masa depan. Korban cenderung memiliki ketakutan untuk kembali menjalin hubungan karena trauma sebelumnya. Keadaan tersebut membuat korban sulit mempercayai pasangan baru secara penuh. Pola relasi yang tidak sehat juga berisiko terulang jika trauma belum terselesaikan. Dampak ini memengaruhi kehidupan relasi jangka panjang perempuan Generasi Z.



Upaya Pencegahan dan Perlindungan terhadap Korban Kekerasan Fisik dalam Relasi Berpacaran

Upaya pencegahan kekerasan fisik dalam relasi berpacaran pada perempuan Generasi Z dapat dilakukan melalui pendekatan edukasi dan peningkatan kesadaran sejak usia remaja. Salah satu bentuk pencegahan adalah pendidikan mengenai relasi sehat yang mencakup pengenalan tanda-tanda kekerasan, batasan dalam hubungan, serta keterampilan komunikasi asertif. García-Senlle et al. (2026) menekankan bahwa faktor risiko kekerasan dalam relasi dipengaruhi oleh aspek individu dan sosial, sehingga pencegahan perlu dilakukan secara komprehensif pada level tersebut. Program edukasi berbasis sekolah dan komunitas menjadi salah satu strategi penting untuk mengurangi risiko kekerasan pada kelompok usia muda. Pencegahan juga dapat diperkuat melalui kampanye publik yang menyoroti kesetaraan dalam relasi dan penolakan terhadap segala bentuk kekerasan.

Upaya perlindungan terhadap korban kekerasan fisik dalam relasi berpacaran dapat dilakukan melalui penguatan layanan bantuan dan sistem dukungan sosial. Bentuk perlindungan tersebut meliputi akses terhadap layanan konseling psikologis, bantuan hukum, serta ruang aman bagi korban untuk melapor. Cunningham dan Anderson (2023) menegaskan bahwa ketimpangan gender dalam relasi berkontribusi terhadap tingginya kekerasan terhadap perempuan, sehingga perlindungan harus berfokus pada pemberdayaan korban. Selain itu, penguatan jejaring dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas juga menjadi bagian penting dalam proses pemulihan korban. Sistem perlindungan yang responsif dan mudah diakses dapat membantu korban keluar dari siklus kekerasan dalam relasi berpacaran.

KESIMPULAN

Kekerasan fisik terhadap perempuan Generasi Z dalam relasi berpacaran merupakan bagian dari fenomena kekerasan dalam relasi intim (*intimate partner violence*) yang memiliki karakteristik kompleks dan dipengaruhi oleh faktor sosial serta psikologis yang saling berkaitan. Dari perspektif sosial, kekerasan ini banyak dipengaruhi oleh ketimpangan relasi kuasa dalam hubungan, norma gender yang masih permisif terhadap kontrol dan dominasi dalam pacaran, serta lemahnya dukungan sosial yang membuat korban sulit keluar dari hubungan yang abusif. Faktor lingkungan keluarga dan pengalaman sosial juga berperan dalam membentuk kerentanan individu terhadap kekerasan dalam relasi.

Dari perspektif psikologis, kekerasan fisik dalam pacaran berkaitan dengan pengalaman trauma sebelumnya, regulasi emosi yang rendah, serta ketergantungan emosional yang membuat korban bertahan dalam hubungan yang tidak sehat. Di sisi lain, korban kekerasan mengalami dampak yang signifikan, baik secara psikologis seperti trauma, kecemasan, depresi, penurunan harga diri, hingga gangguan regulasi emosi, maupun secara sosial seperti isolasi sosial, rusaknya kepercayaan dalam relasi, serta kesulitan membangun hubungan yang sehat di masa depan. Selain itu, kajian juga menunjukkan bahwa upaya pencegahan tidak cukup hanya pada level individu, tetapi perlu mencakup edukasi relasi sehat, penguatan dukungan sosial, serta sistem perlindungan yang responsif terhadap korban.



DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, N. Z. P., Umar, M. F. R., & Aditya, A. M. (2024). Dating violence: Studi pada remaja akhir yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 222–228. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.3648>
- Asniah, A., Dalimoenthe, I., & Fitri, M. R. (2023). Kekerasan dalam berpacaran (studi kasus: lima remaja perempuan korban kekerasan dalam berpacaran di DKI Jakarta). *Saskara: Indonesian Journal of Society Studies*, 3(1), 25–43. <https://doi.org/10.21009/Saskara.031.02>
- CATAHU 2021: Catatan tahunan kekerasan terhadap perempuan tahun 2020. (2021). Komnas Perempuan.
- Coker, A. L., Davis, K. E., Arias, I., Desai, S., Sanderson, M., Brandt, H. M., & Smith, P. H. (2021). Physical and mental health effects of intimate partner violence for men and women. *American Journal of Preventive Medicine*, 61(6), 777–786. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2021.10.001>
- Cunningham, M., & Anderson, K. L. (2023). Women experience more intimate partner violence than men over the life course: Evidence for gender asymmetry at all ages in a national sample. *Sex Roles*, 89(11), 702–717. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11199-023-01423-4>
- García-Senlle, M. L., Santirso, F. A., Lila, M., & Gracia, E. (2026). A systematic review of prevalence rates and associated factors of intimate partner violence against women in the young adult population. *Trauma, Violence, & Abuse*, 15248380261433015. <https://doi.org/10.1177/15248380261433015>
- Jaureguizar, J., Dosil-Santamaria, M., Redondo, I., Wachs, S., & Machimbarrena, J. M. (2024). Online and offline dating violence: Same same, but different? *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 37(1), 13. <https://link.springer.com/article/10.1186/s41155-024-00293-3>
- KumparanWOMAN. (2024). Perempuan dianiaya pacar gara-gara nggak balas WA, begini kata Komnas Perempuan. Kumparan. Diakses pada 1 Juli 2026 dari <https://kumparan.com/kumparanwoman/perempuan-dianiaya-pacar-gara-gara-nggak-balas-wa-begini-kata-komnas-perempuan-23bxaQKJ15E>
- Mulyana, K. E. (2021, December 28). Hasil SPHPN Kementerian PPPA 2021: 1 dari 4 perempuan pernah alami kekerasan. *Kompas News*. <https://www.kompas.tv/article/246051/hasil-sphpn-kementerian-pppa-2021-1-dari-4-perempuan-pernah-alami-kekerasan>
- Muñoz-Rivas, M., Ronzón-Tirado, R. C., Redondo, N., & Cassinello, M. D. Z. (2022). Adolescent victims of physical dating violence: Why do they stay in abusive relationships? *Journal of Interpersonal Violence*, 37(11–12), NP10362–NP10381. <https://doi.org/10.1177/0886260520986277>
- Ningrum, A. M., & Nuqul, F. L. (2026). Analisis dampak dukungan sosial online terhadap post traumatic growth pada Generasi Z sebagai korban kekerasan dalam pacaran (KDP). *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 6(1), 97–111.
- Noer, K. U., Chadijah, S., & Rudiati, E. (2021). There is no trustable data: The state and data accuracy of violence against women in Indonesia. *Heliyon*, 7(12), e08552. DOI: [10.1016/j.heliyon.2021.e08552](https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e08552)



- Noviansah, W. (2025). *Wanita di Cikarang babak belur dianiaya pacar, leher dipiting*. DetikNews. Diakses pada 1 Juli 2026 dari <https://news.detik.com/berita/d-7823600/wanita-di-cikarang-babak-belur-dianiaya-pacar-leher-dipiting>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372. <https://doi.org/10.1136/BMJ.N71>
- Pratama, S. D. (2024). Viktimisasi struktural dan kesehatan mental perempuan korban kekerasan dalam relasi berpacaran. *Studi Hak Anak Nasional dan Perempuan*, 1(1), 36–49. <https://jurnal.budiluhur.ac.id/suhanah/article/view/158>
- Putra, W. (2026). *Jejak kekejaman Taufik Hidayat: Korban YTR disiksa di 4 lokasi*. DetikJabar. Diakses pada 1 Juli 2026 dari <https://www.detik.com/jabar/hukum-dan-kriminal/d-8548604/jejak-kekejaman-taufik-hidayat-korban-ytr-disiksa-di-4-lokasi>
- Vyas, S. (2022). Exploring the roles of familial and dating relationship violence and sexual assault on adolescent girls and young women's risk of partner violence in Tanzania. *Violence Against Women*, 28(5), 1124–1138. <https://doi.org/10.1177/10778012211014555>
- Víllora, B., Cava, M. J., Buelga, S., & Navarro, R. (2025). Emerging adults' experiences of dating violence: A qualitative exploration. *Victims & Offenders*, 20(1), 65–90. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15564886.2024.2408687>
- Wongsomboon, V., Veldhuis, C. B., Gordon, J. D., & Macapagal, K. (2025). Experiences and correlates of cyber dating abuse in sexual and gender minority adolescent girls and feminine teens: Implications for psychological wellbeing. *Psychology & Sexuality*, 16(1), 297–313. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11875517>
- Yulianda, R. H., Gulo, D. V., & Rispati, M. (2024). Dampak fenomena teen dating violence terhadap perempuan di Batam Kepulauan Riau. *Gema Kampus IISIP YAPIS Biak*, 19(2), 202–216. <https://doi.org/10.52049/gemakampus.v19i2.392>
- Zulic-Agramunt, C., Poo-Figueroa, A. M., Gatica-Bahamonde, G., Salazar-Fuentes, N., Saldana-Castillo, A., & Pérez-Testor, C. (2025). Dating violence in Chilean adolescents: Meanings, ways of manifesting and directionality, from a gender and inclusivity perspective. *Journal of Family Violence*, 1–16. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10896-024-00736-6>