

Gambaran *Post Traumatic Growth* Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan Dalam Berpacaran

Putri Utami¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *In real life, the dating process did not always as smooth as every individual's expectations, a violent act in a relationship could make a woman traumatized. Women who has experience of violence can rise, change more positively and experience post traumatic growth. The purpose of this research is to see how the depiction of posttraumatic growth in the victims of violence in dating and factors that affected the posttraumatic growth. Researchers used qualitative research with case study approaches. The subject in this study was four women of violent victims in dating that have been identified post traumatic growth by using Post Traumatic Growth Inventory (PTGI) scales by Tedeschi and Calhoun. Methodes of collecting data used interviews, observations and informant techniques. The data analysis techniqued in this research were data processing, coding, data presentation, as well as interpreted the data (withdrawal of conclusions). The results of the study showed a picture of posttraumatic growth on the victims of violence in dating where the four subjects were early adult women who showed positive changes in life, capable of facing traumatic events, rebuilding lives is better and directional and can reflect on her new life. Struggle and change are characterized by the appreciation of life, relationships with others, personal power, spiritual change and new possibilities that are shot at each of the subjects themselves. The factors that affected the overall factors of appreciation for life, relationships with others, inner strength, new possibilities, and spiritual development that help the subject rise to find a better life than before.*

Keywords: *posttraumatic growth, early mature women, dating violence*

ABSTRAK. Dalam kehidupan nyata, proses berpacaran tidak selalu semulus ekspektasi setiap individu, tindak kekerasan dalam suatu hubungan bisa membuat seorang wanita mengalami trauma. Wanita yang mengalami kekerasan dapat bangkit, berubah lebih positif, dan mengalami pertumbuhan pasca trauma. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana gambaran perkembangan pasca trauma pada korban kekerasan dalam pacaran dan faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan pasca trauma. Peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah empat perempuan korban kekerasan dalam pacaran yang telah teridentifikasi pertumbuhan pasca trauma dengan menggunakan timbangan Post Traumatic Growth Inventory (PTGI) oleh Tedeschi dan Calhoun. Metode pengumpulan data menggunakan teknik wawancara, observasi dan informan. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah pengolahan data, pengkodean, penyajian data, serta interpretasi data (penarikan kesimpulan). Hasil penelitian menunjukkan gambaran perkembangan pasca trauma pada korban kekerasan dalam pacaran dimana keempat subjek penelitian adalah wanita dewasa awal yang menunjukkan perubahan positif dalam hidup, mampu menghadapi peristiwa traumatis, membangun kembali kehidupan yang lebih baik dan terarah serta dapat merefleksikan dirinya. kehidupan baru. Perjuangan dan perubahan dicirikan oleh penghargaan terhadap kehidupan, hubungan dengan orang lain, kekuatan pribadi, perubahan spiritual, dan kemungkinan baru yang ditembakkan pada setiap subjek itu sendiri. Faktor-faktor yang mempengaruhi keseluruhan faktor penghargaan terhadap kehidupan, hubungan dengan orang lain, kekuatan batin, kemungkinan baru, dan perkembangan spiritual yang membantu subjek bangkit untuk menemukan kehidupan yang lebih baik dari sebelumnya.

Kata Kunci: pertumbuhan pasca trauma, wanita dewasa awal, kekerasan dalam kencan

¹ Email: ptriutmi@gmail.com

PENDAHULUAN

Periode masa dewasa awal merupakan masa terpenting bagi individu di mana dirinya dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap pola-pola hidup dan harapan yang baru (Hurlock, 2011) serta menjalankan peran-peran yang baru dan tumbuh menjadi pribadi yang matang (Duvall & Miller, dalam Amalia, 2017). Menurut Myers (dalam Nurhaniyah, 2016), seorang individu pada tahap ini umumnya akan mulai merasa tertarik pada lawan jenisnya. Mereka akan melakukan penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Di antaranya adalah memiliki pendamping hidup dan menikah. Sebelum seseorang memutuskan untuk menikah, sebagian orang akan melalui tahap pengenalan terhadap calon pendamping hidup mereka, atau istilah yang secara umum disebut dengan berpacaran (*dating*).

Dalam kehidupan nyata, proses berpacaran tidak selalu semulus harapan setiap individu. Wishesa dan Suprpti (2014) mengemukakan bahwa dalam suatu hubungan pasti terdapat suatu masa dimana pasangan menghadapi suatu konflik. Suatu konflik dapat terjadi diakibatkan oleh beberapa masalah yang dihadapi oleh pasangan, misalnya karena perbedaan pendapat mengenai suatu hal, cemburu kepada pasangan, serta perbedaan kepribadian. Munculnya konflik yang terus menerus dapat menyebabkan munculnya kekerasan yang dilakukan oleh salah satu pihak kepada pasangan.

Poerwandari (dalam Fatimah, 2016) memandang kekerasan dalam berpacaran sebagai suatu pengalaman traumatis. Mendatu (dalam Fatimah, 2016) menyebutkan beberapa dampak psikologis yang muncul pada wanita korban kekerasan yaitu harga diri rendah (*minder*), depresi, stres pasca trauma, bunuh diri, penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan, kecemasan, rasa malu, terisolasi, dan rasa tertekan. Jiwa atau tingkah laku yang tidak normal akibat tekanan jiwa atau cedera jasmani karena mengalami kejadian yang sangat membekas yang tidak bisa dilupakan disebut juga dengan trauma (Sutiyono, 2010). Kejadian *stressfull* atau juga dapat diartikan sebagai kejadian traumatik, dapat menyebabkan tekanan psikologis dan biasanya juga akan memunculkan respon negatif pada seseorang. Kesedihan, rasa bersalah, kemarahan, dan rasa sensitif juga merupakan respon lain yang

biasanya terjadi pada orang yang mengalami masalah dalam kehidupannya. Seseorang yang melakukan perjuangan dalam menghadapi kejadian traumatik yang dengan jelas memberikan efek negatif pada kondisi psikologisnya ternyata juga dapat memberikan kebermaknaan pada dirinya.

Subjek HD memiliki mantan kekasih yang *overprotective* terhadap dirinya, selalu menaruh kecurigaan yang tidak jelas sebabnya dan selalu ingin dihubungi setiap saat. Pergaulan HD sangat dibatasi mantan kekasihnya, apabila HD ketahuan berkumpul dengan teman-temannya bahkan teman wanitanya sekalipun, mantan kekasih HD akan sangat marah kepadanya. Kehidupan HD seolah-olah diatur oleh mantan kekasihnya, mulai dari cara berpakaian hingga barang-barang yang HD gunakan. Apabila HD meraih suatu pencapaian yang lebih dari mantan kekasihnya, HD selalu dibalas dengan kalimat hinaan yang merendahkan dirinya. HD juga mengaku pernah saat mereka berkelahi, mantan kekasih memarahi sambil melempar barang, membanting pintu, dan menyebutnya 'wanita murahan' dengan menunjuk wajah HD dihadapan adik dan teman-teman mantan kekasihnya. Kejadian tersebut membuat HD trauma.

Dilain kasus, AS dan mantan kekasih memiliki permasalahan tentang kepercayaan dikarenakan hubungan jarak jauh. Disibukan dengan kegiatan masing-masing membuat AS dan mantan kekasih jarang berkomunikasi. Mantan kekasih yang dianggap berubah menjadi lebih perhatian dengan wanita lain membuat AS kesal sampai akhirnya didapati berselingkuh. AS meminta kejelasan atas hubungan mereka pada saat itu, saat ditanya keseriusan mantan kekasih terhadap AS, mantan kekasih menjawab bahwa dirinya saat ini tidak memiliki keseriusan yang sama seperti diawal. Sangat merasa dikecewakan dengan mantan kekasih karena kepercayaan dan kesetiannya selama ini disia-siakan membuat AS mengalami trauma. AS memilih untuk menyendiri, kesedihan yang berlarut-larut membuat ibu AS merasakan kesedihan yang sama. Tidak ingin membuat sang ibu bersedih, AS berkeyakinan untuk bangkit. AS mengunjungi psikolog untuk meminta bantuan atas permasalahannya. AS mendapatkan *insight* dan akhirnya mampu mencapai PTG dengan sangat baik.

Seperti halnya subjek HD, ZN pernah memiliki kekasih dengan sifat pencemburu yang lama

kelamaan berubah menjadi sifat posesif yang berlebih. ZN tidak diperbolehkan berkomunikasi dengan laki-laki lain selain keluarganya. Aktivitas dan pertemanan subjek juga dibatasi tanpa alasan yang masuk akal. Rasa cemburu yang berlebih tersebut membuat ZN sering mendapat perlakuan kasar dari sang mantan pacar. Saat berseteru, mantan kekasih ZN menghina dengan kata-kata kasar dan menggunakan nama binatang. ZN mengaku pernah didorong, dihempaskan ke dinding, dan rahang subjek dipegang kearah atas. Hal ini didukung dengan pernyataan ZN bahwa dirinya merasa trauma dan takut apabila ada hal yang memancing emosi mantan pacarnya sehingga ia rela melakukan apapun asal tidak membuat mantan kekasihnya marah. Subjek mencapai PTG pada saat menyadari bahwa dirinya sudah cukup diperbudak selama ini. Dukungan dari orang-orang terdekat juga semakin menguatkan ZN.

Mengalami kekerasan fisik seperti yang dialami subjek ZN, DT bertahan selama 2 tahun dengan mantan kekasih yang memiliki sifat temperamental sebelum akhirnya memutuskan untuk berpisah. Perselingkuhan menjadi persoalan utama mantan kekasih memperlakukan DT dengan kasar. Berawal dari tidak terima DT memeriksa telepon genggamnya, mantan kekasih mendorong, mencekik, dan melemparkan barang-barang disekitar ke arah subjek hingga terluka parah untuk melampiaskan amarah. Hal tersebut menjadi pemicu subjek menjadi trauma, tidak ingin bertemu dengan siapapun dan mengurung diri selama 6 bulan. Merasakan kehampaan didalam kehidupan, muncul kekuatan dalam diri yang dimana DT berkeyakinan untuk bangkit dan memulai lembaran baru dikedidupannya.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fatimah (2016) berjudul penyesuaian diri wanita korban kekerasan dalam berpacaran menunjukkan bahwa kekerasan yang dilakukan oleh pacar korban membawa pengaruh yang cukup besar dalam kelangsungan hidup responden. Responden melakukan penyesuaian diri yang buruk karena dalam kondisi tertekan dan frustrasi, responden hanya menerima apa yang menimpa dirinya tanpa berusaha mencari jalan keluar atau menyelesaikan permasalahannya.

Berdasarkan uraian dan fenomena-fenomena diatas telah banyak dilakukan penelitian tentang kekerasan dalam berpacaran namun belum ada

peneliti yang membahas tentang gambaran *post traumatic growth* pada korban, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait *post traumatic growth* dengan judul “Gambaran *Post Traumatic Growth* pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan dalam Berpacaran”.

TINJAUAN PUSTAKA

Post Traumatic Growth

Tedeschi & Calhoun (dalam Amalia, 2017) membuka sebuah area penelitian baru yang melihat reaksi positif yang dihasilkan dari suatu kejadian traumatik yang kemudian dikenal dengan istilah *Post Traumatic Growth*. *Post-traumatic growth* adalah suatu perubahan positif seseorang menuju level yang lebih tinggi setelah mengalami peristiwa traumatis.

Faktor-faktor *post traumatic growth* menurut Tedeschi & Calhoun (2006) antara lain: a. penghargaan terhadap hidup yaitu perubahan mengenai hal apa yang penting dalam hidup seseorang; b. hubungan dengan orang lain yaitu saling berbagi dan berkasih sayang dengan orang lain; c. kekuatan dalam diri yaitu peningkatan kekuatan personal atau mengenal kekuatan dalam diri yang dimiliki; d. kemungkinan baru yaitu identifikasi individu mengenai kemungkinan baru dalam kehidupan; e. perkembangan spiritual yaitu perkembangan pada aspek spiritual dan hal-hal yang bersifat eksistensial.

Aspek-aspek *post traumatic growth* menurut Tedeschi & Calhoun (dalam Shafira, 2011) antara lain: a. perubahan dalam persepsi diri yaitu memiliki kekuatan dalam diri yang lebih besar, resiliensi atau kepercayaan terhadap diri sendiri, terbuka dan mengembangkan hal baru; b. perubahan dalam hubungan interpersonal yaitu peningkatan rasa altruis atau memiliki rasa kedekatan yang lebih besar dalam suatu hubungan dengan orang lain; c. perubahan dalam folosofi hidup yaitu memiliki apresiasi yang lebih besar setiap harinya dan perubahan dalam hal *spiritualitas* atau *religiusitas* (kepercayaan beragama).

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa *post traumatic growth* (pertumbuhan pasca trauma) adalah pengalaman perubahan yang positif setelah masa krisis atau kejadian yang tidak diinginkan dan tidak menyenangkan dalam kehidupan seseorang.

Dewasa Awal

Menurut Santrock (2011), masa dewasa awal adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisakan sedikit waktu untuk hal lainnya. Bagi kebanyakan individu, menjadi orang dewasa melibatkan periode transisi yang panjang. Baru-baru ini, transisi dari masa remaja ke dewasa disebut sebagai masa beranjak dewasa yang terjadi dari usia 18 sampai 25 tahun, ditandai oleh eksperimen dan eksplorasi. Dimana banyak individu masih mengeksplorasi jalur karier yang ingin mereka ambil, ingin menjadi individu yang seperti apa, dan gaya hidup yang seperti apa yang mereka inginkan, hidup melajang, hidup bersama, atau menikah (Arnett dalam Santrock, 2011).

Tugas perkembangan dewasa awal menurut Hurlock (2011) antara lain: a. mendapatkan suatu pekerjaan; b. memilih seorang teman; c. belajar hidup bersama suami istri; d. membentuk suatu keluarga; e. membesarkan anak-anak; f. mengelola sebuah rumah tangga; g. menerima tanggung jawab sebagai warga negara; h. bergabung dalam suatu kelompok sosial.

Hurlock (2011) menyatakan bahwa adapun minat pada dewasa awal sebagai berikut: a. minat pribadi yaitu minat yang selalu menyangkut seseorang tertentu; b. minat rekreasi yaitu kegiatan yang memberikan kesegaran atau mengembalikan kekuatan dan kesegaran rohani sesudah lelah bekerja atau sesudah mengalami keresahan batin; c. minat sosial yaitu individu harus mencari jalannya sendiri, menjalin tali persahabatan baru dan memantapkan identitas mereka lewat upaya mereka sendiri.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa dewasa awal merupakan salah satu tahapan dalam perkembangan kehidupan manusia. Masa dewasa awal diawali dengan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang melibatkan eksperimental dan eksplorasi, yang disebut sebagai *emerging adulthood*.

Kekerasan dalam Berpacaran

Kartono dan Gulo (dalam Fatimah, 2016) mendefinisikan istilah kekerasan sama dengan agresi yang merupakan istilah umum yang dikaitkan dengan perasaan-perasaan marah atau permusuhan, yang berfungsi sebagai suatu motif untuk melakukan respon berupa perilaku kasar, penghinaan, dan frustrasi. Wofle dan Feiring (dalam Trifani, 2012) mendefinisikan kekerasan dalam berpacaran sebagai segala usaha untuk mengontrol atau mendominasi

pasangan secara fisik, seksual, atau psikologis yang mengakibatkan luka tau kerugian pada korban kekerasan. Sedangkan menurut Yayasan Pulih (2015) kekerasan dalam berpacaran merupakan segala bentuk tindakan kekerasan yang dilakukan seseorang terhadap pasangannya.

Bentuk-bentuk kekerasan dalam berpacaran menurut Organisasi LSM Wanita Rifka Annisa (dalam Fatimah, 2016) antara lain: a. kekerasan fisik yaitu Kekerasan yang dilakukan dengan anggota badan si pelaku atau dengan bantuan alat tertentu misalnya kayu, besi, batu dan lain-lain. Kekerasan fisik ini contohnya menjambak, memukul, menyundut dengan rokok, mendorong, mencekik dan sebagainya; b. kekerasan emosional yaitu Kekerasan yang cenderung tidak terlalu nyata atau jelas seperti kekerasan fisik. Kekerasan emosional lebih dirasakan atau berdampak pada perasaan sakit di hati, tertekan, marah, minder dan perasaan tidak enak lainnya; c. kekerasan seksual yaitu Kekerasan yang berkaitan dengan penyerangan seksual atau agrisivitas seksual seperti mencium, memeluk dengan paksa, memegang tangan atau meraba-raba kemaluan; d. kekerasan ekonomi yaitu kekerasan yang berhubungan dengan uang dan barang.

Menurut Yayasan Pulih (2015) faktor-faktor yang menyebabkan kekerasan dalam berpacaran adalah: a. lingkungan sosial yaitu citra maskulin (laki-laki pemimpin, jantan, macho, penuh kekuasaan), citra feminisme (wanita makhluk lemah, "kelas dua", pengikut); b. bentuk menunjukkan kekuasaan yaitu kontrol pada orang lain (hubungan kekuasaan yang tidak setara) dengan pasangan; c. pemahaman mengenai kekerasan dalam pacaran yaitu ketika individu sulit membedakan cinta yang romantis dengan posesif; d. peraturan hukum yaitu peraturan hukum yang belum terlalu jelas untuk menangani kasus kekerasan dalam berpacaran; e. Karakteristik dan tugas perkembangan remaja yaitu ketika individu cenderung fokus mendapatkan relasi lawan jenis tanpa memperhatikan hubungan yang sehat.

Adapun dampak kekerasan dalam berpacaran yang dikemukakan oleh Yayasan Pulih (2015) antara lain: a. dampak fisik meliputi lebam, berdarah, patah tulang dan lain-lain; b. dampak psikis meliputi perasaan takut (ketakutan), cemas, gelisah, depresi, serta gangguan-gangguan kejiwaan lainnya; c. dampak kecerdasan/pola pikir meliputi timbul rasa tidak percaya diri, sulit konsentrasi, dan tidak menghargai diri sendiri; d. dampak perilaku meliputi murung, menarik diri dari lingkungan, menjadi

tertutup, dan perilaku berbohong; e. perilaku beresiko meliputi minum-minuman keras, menggunakan napza, perilaku seks beresiko, kehamilan tidak diinginkan, aborsi, dan upaya bunuh diri; f. perilaku di sekolah/kampus meliputi prestasi menurun, menghindari orang lain, banyak murung, dan mudah marah/sensitif.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa kekerasan dalam berpacaran merupakan segala bentuk tindakan kekerasan yang dilakukan seseorang terhadap pasangannya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif berjenis studi kasus dan menggunakan metode wawancara dan observasi sebagai alat pengumpulan utama terhadap subjek. Wawancara dan observasi dilakukan sebanyak 3 kali pada waktu yang berbeda. Secara khusus, subjek yang terlibat penelitian ini memiliki karakteristik antara lain, wanita dewasa awal yang pernah berpacaran pada rentang usia 20-35 tahun, pernah mengalami kekerasan dalam berpacaran, dan subjek telah mengalami *post traumatic growth* yang diukur menggunakan instrumen *post traumatic growth inventory* (PTGI) oleh Tedeschi dan Calhoun yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Nurfadhilah, Widyasturi, dan Ridfah (2017).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kemampuan individu untuk bangkit pasca kejadian traumatis mampu terwujud dengan berbagai macam aspek seperti perubahan pada persepsi diri, hubungan interpersonal, dan filosofi hidup dan juga faktor-faktor seperti penghargaan terhadap hidup, hubungan dengan orang lain, kekuatan dalam diri, kemungkinan baru, dan perkembangan spiritual (Tedeschi & Calhoun, 2006) yang melatarbelakangi masing-masing subjek. Penelitian ini dilakukan kepada empat orang subjek yaitu HD, AS, ZN, DT.

Subjek HD mengalami kekerasan dalam berpacaran non fisik berupa kekerasan emosional yang dimana subjek selalu dibatasi segala aktivitas dan pertemanannya dikarenakan mantan kekasih memiliki sifat cemburu berlebihan dan posesif. Hal tersebut menjadikan HD sebagai pelampiasan mantan kekasih yang meluapkan amarahnya dengan cara melempar barang dan membanting pintu. Mantan kekasih HD pun tidak segan menghina dan merendahkan subjek di tempat umum apabila

melakukan kesalahan. HD merasa rendah diri akibat perlakuan mantan kekasih. Subjek berpikir apabila dirinya berpisah, tidak ada pria lain yang mau menjalin hubungan dengannya, namun adanya dorongan dari orang-orang terdekat meyakinkan subjek bahwa mantan kekasih bukan pria yang terbaik untuk dirinya.

Pada subjek HD terdapat perubahan persepsi diri, terlihat dari subjek yang merasa dulu hidupnya lebih tegang dan cepat marah sekarang menjadi pribadi yang lebih gampang berinteraksi dengan orang lain. Subjek mendapat dukungan, dorongan dan masukan dari teman-temannya dan meyakinkan diri untuk berpisah. Seperti yang dikemukakan dalam penelitian Hendriani (2018) bahwa kesadaran akan perhatian, dorongan, semangat dan berbagai bantuan dari orang lain membuat individu lebih objektif dalam menilai situasi, serta memberikan energi tersendiri untuk mau berusaha melawan perasaan sedih, kecewa, maupun rendah diri yang sebelumnya dimiliki. HD merasa bahwa ternyata banyak yang peduli terhadapnya dan membuat subjek yakin untuk bangkit dari rasa rendah diri akan tidak ada pria yang mau menjalin hubungan dengan dirinya setelah berpisah. Faktor kekuatan dalam diri tersebut merubah persepsi HD, sebagaimana yang dikemukakan oleh Tedeschi dan Calhoun (2006) bahwa kekuatan dalam diri merupakan perubahan berupa peningkatan kekuatan personal atau mengenal kekuatan dalam diri yang dimana memengaruhi subjek untuk mencapai *post traumatic growth*.

Hubungan interpersonal subjek yang awalnya hanya menjadikan mantan kekasih sebagai prioritas kini meningkat setelah mendapatkan bantuan dari teman-temannya untuk berpisah dengan mantan kekasih. HD lebih mudah bergaul dengan orang lain, interaksi dengan saudara dan orangtua terutama ibu menjadi lebih sering. HD kini telah menjalin hubungan dengan pasangan barunya. Perubahan hubungan interpersonal tersebut mengubah pandangan subjek, untuk itu HD menjadikan kerja, keluarga, dan pasangan barunya sebagai prioritas saat ini. Hal tersebut sangat berpengaruh karena untuk mencapai *post traumatic growth* seorang individu, perubahan yang paling mendasar adalah perubahan mengenai prioritas hidup (Tedeschi & Calhoun, 2006).

Setelah berpisah subjek memiliki filosofi hidup baru, subjek memandang bahwa hidup ini tidak ada yang perlu ditakuti, tetapi harus disyukuri. Subjek HD merasa dahulu hidupnya terlalu sempit

akibat larangan, ucapan, dan perbuatan mantan kekasih yang membuatnya menjadi rendah diri. Subjek HD pun mengungkapkan bahwa ketakutan tidak memiliki pasangan adalah hal yang wajar karena mungkin sudah berhubungan cukup lama, namun setelah berpisah perasaan lega itu pasti. Subjek berharap, atas tindakan kekerasan dalam berpacaran yang dialaminya agar teman-temannya dijauhkan dari orang-orang yang menyiksa lahir dan batin. Karena sekarang sudah mendapatkan pengganti yang bisa membuat subjek HD bahagia, menjadikan kesakitan-kesakitan psikis dimasa lalu menjadi sesuatu yang lucu untuk diingat.

Subjek HD masih berproses untuk mewujudkan harapan-harapan, dan menikmati hidupnya saat ini. Walaupun tindak kekerasan yang dilakukan mantan kekasih memberikan banyak dampak negatif, namun ada dampak positif yang HD rasakan. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Hendriani (2013) bahwa individu berusaha mengalihkan perhatian pada sesuatu dalam hidup yang patut disyukuri, agar tidak terus-menerus terpaku pada kesedihan, kekecewaan atau ketidaknyamanan yang dirasakan karena subjek beranggapan hidup itu bukan hanya untuk satu orang saja. Subjek merasa Tuhan masih sayang padanya, subjek diberikan pembelajaran dahulu sebelum dipertemukan dengan orang yang tepat. Meski perkembangan spiritual yaitu pendekatan subjek dengan Tuhan setelah kejadian tersebut sama saja seperti dahulu, tidak ada peningkatan seperti kualitas ibadah, namun sekarang HD lebih mendapat pembelajaran dan kekuatan dalam diri dari peristiwa yang dialaminya. HD meyakini jangan terlambat menyadari sesuatu yang negatif menghampiri, harus berani mengungkapkan apa yang dirasa dengan cara yang baik dan benar agar tidak ada penyesalan di kemudian hari.

Perpisahan yang terjadi karena subjek merasa dikecewakan atas kesetiannya, membuat subjek AS menyalahkan diri sendiri atas terjadinya hal tersebut. Akibat perlakuan mantan kekasih, subjek menyendiri selama seminggu dikamar, menangis mengasihani dirinya, hingga meminum obat tidur. Ibu subjek juga merasakan kesedihan yang subjek rasakan setelah mengetahui tindak KDP yang subjek AS alami. Peristiwa yang menyakitkan akibat kekerasan dapat menimbulkan pengalaman yang traumatis karena dilakukan oleh orang-orang yang terdekat, yang seharusnya memberikan rasa aman dan kenyamanan justru memberikan kekerasan yang menciptakan rasa takut dan kemarahan (Mardiyati, 2015)

AS tidak bisa diam dan berlarut-larut dalam kesedihan setelah mengetahui bahwa ibunya turut merasakan apa yang dia rasakan. Atas saran dari seorang teman, AS mengunjungi psikolog untuk membantu permasalahan yang dialami. Setelah AS memutuskan untuk pergi ke psikolog subjek merasa akhirnya bisa lebih lega menceritakan semua hal yang diresahkan dan memiliki wadah untuk mengakui kesalahan yang subjek perbuat. Berdasarkan hasil konseling yang dilakukan AS bersama psikolog, subjek menjadi lebih bisa untuk mencintai diri tanpa harus terus menerus menyalahkan diri sendiri atas perpisahan yang subjek alami. Sebagaimana dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Tedeschi dan Calhoun (2004) bahwa dukungan sosial orang lain disekitar individu yang mengalami trauma seperti keluarga, teman, dan kelompok sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *posttraumatic growth* seseorang. Salah satu cara AS untuk lebih mencintai dirinya dengan mulai memperhatikan penampilan yang sebelumnya jarang subjek lakukan. AS kini menggunakan riasan wajah untuk menunjang performanya, memperhatikan hal-hal kecil yang sebelumnya dianggap tidak penting untuk menghasilkan perubahan prioritas hidup dan apresiasi hidup yang lebih besar (Tedeschi & Calhoun dalam Ramos & Leal, 2013).

Faktor kekuatan dalam diri yang subjek AS dapatkan tersebut semakin diperkuat dengan dukungan dari teman-temannya, karena subjek menyukai ketika mereka mengatakan bahwa dirinya adalah pribadi yang kuat. Berkumpul kembali, membuka diri dengan menunjukkan bahwa dirinya kini sudah baik-baik saja yang dimana melalui keterbukaan tersebut, subjek akan menceritakan mengenai *posttraumatic growth* yang dialaminya sehingga akan memberikan pelajaran pada orang lain (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Foa, dkk (dalam Uasni, 2019) menyatakan bahwa penderitaan yang dihasilkan dari peristiwa negatif merepresentasikan kesempatan untuk membangun yang baru, struktur hidup yang superior. Mereka mungkin merasa dirinya lebih kuat, lebih baik, lebih empati dan lain sebagainya, untuk itu AS mencoba kemungkinan baru dengan keluar dari zona nyaman dengan mengikuti organisasi kepemudaan, dan membuka relasi baru di organisasi tersebut yang dimana subjek memulai kembali hubungan dengan orang lain.

Subjek saat ini mengaku lebih bisa menjaga emosi, berpikir lebih panjang, dan tidak menjadi pribadi yang temperamental karena hubungan

dengan keluarga saat ini menjadi lebih dekat dibandingkan sebelum berpisah dengan mantan kekasih. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting terhadap pertumbuhan pasca trauma pada orang-orang yang mengalami peristiwa traumatik atau krisis kehidupan (Anantasari, 2011)

Menjalani rutinitas baru membuat subjek AS mulai menghargai kehidupannya saat ini dengan menjadikan dirinya sebagai prioritas. Subjek tidak ingin terjadi penyesalan dengan tidak mencoba hal-hal baru karena memikirkan bagaimana tanggapan dari mantan kekasih. Mengingat perpisahan yang terjadi pada dirinya membuat subjek merasa takut terhadap dirinya sendiri yang mengalami keterpurukan akibat peristiwa traumatik yang dialami. Namun subjek beranggapan bahwa dirinya memang harus melewati kejadian tersebut untuk menjadi pribadi yang seperti ini, hal tersebut juga diiringi dengan peningkatan kualitas ibadah AS. Jika dahulu subjek mengaku shalatnya sering bolong-bolong, saat ini subjek mencoba untuk shalat 5 waktu. Shaw mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara agama atau spiritualitas dengan trauma, dimana agama dan spiritualitas dapat membantu seseorang menghadapi traumanya dan dapat membantu meningkatkan perkembangan PTG. Aspek intrinsik dari agama dan spiritualitas memiliki hubungan dengan PTG, dimana aspek intrinsik tersebut menciptakan makna, tujuan, dan keseimbangan dalam hidup (dalam Shafira, 2017)

Subjek menginginkan ketika berkumpul dengan teman-teman, dirinya mendapatkan ketenangan tidak hanya dari orang-orang disekitar, namun juga ketenangan dan kedekatan dengan Tuhan. Proses perenungan mendalam yang dilakukan AS akan memunculkan emosi positif sebagai usaha individu untuk mengelola emosi dan memaknai pengalaman hidupnya (Joseph & Linley, 2009). Perenungan tersebut membawa perubahan emosi positif kepada diri subjek yang dahulu sering berkata kasar ketika mengungkapkan sesuatu, kini lebih mampu untuk mengontrolnya.

Tidak hanya mengalami tindak kekerasan dalam berpacaran non fisik seperti makian dengan menggunakan nama binatang, subjek ZN mengalami kekerasan fisik dalam hubungan asmaranya seperti, didorong, dihempaskan ke dinding, rahang subjek dipegang kearah atas untuk meluapkan emosi mantan kekasih. Aktivitas dan pertemanan subjek ZN juga dibatasi tanpa alasan yang masuk akal akibat rasa cemburu mantan kekasih yang berlebihan.

Ingatan tentang perlakuan mantan kekasih pun terulang kembali ketika ada pria yang mendekatinya tanpa sengaja mencetuskan kata-kata kasar seperti caci dan makian terhadap subjek ZN. Merasa lelah dengan dirinya yang seperti diperbudak oleh mantan kekasih, subjek ZN meyakinkan diri untuk melepas ikatan dengan mantan kekasih. ZN sempat merasakan keraguan, namun masukan dari kakak dan sepupunya memantapkan hati subjek dalam mengambil sebuah keputusan yaitu sebuah perpisahan.

Subjek ZN juga merasakan perubahan setelah berpisah dari mantan kekasih terutama pada persepsi terhadap dirinya. Subjek menghargai dirinya untuk bisa lebih berbahagia dengan berpisah dan tidak bergantung dengan mantan kekasih. ZN bisa melakukan hal-hal yang diinginkan seperti berteman dengan siapa saja tanpa harus dibatasi oleh mantan kekasih. Hal tersebut juga memengaruhi perubahan dalam hubungan interpersonal sekaligus perkembangan spiritual ZN, subjek lebih sering menghabiskan waktu dan makan siang bersama, mengikuti acara dan pengajian keluarga yang dulu jarang subjek hadir karena mantan kekasih tidak menyukai hal tersebut. Subjek mulai tertarik dengan aplikasi *dating sight* yang dimana subjek gunakan untuk mencari teman baru dari luar negeri untuk belajar berbahasa asing. Perubahan yang terjadi pada individu merupakan perubahan ke arah yang positif. Individu tidak hanya bertahan pada kondisi saat ini yang dialami akibat trauma, tetapi juga mengalami perubahan yang melampaui keadaan sebelum krisis atau trauma terjadi (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Kejadian KDP yang dialami menjadikan subjek lelah dan tidak ingin lagi diperbudak oleh mantan kekasih. Masukan dan saran dari kakak dan sepupu ZN meyakinkan subjek yang sempat ragu untuk berpisah. Hal tersebut membantu ZN untuk mencapai PTG karena menurut Lepore dkk (dalam Digen, 2003) kesempatan untuk mendiskusikan pengalaman traumatiknya yang mungkin dapat membantu memahami situasi tersebut dan menciptakan PTG.

Munculnya kekuatan dalam diri yang subjek alami merupakan faktor yang mempengaruhi subjek untuk bangkit dari peristiwa traumatis, setelah membangun kembali pemikiran yang terganggu dengan informasi yang dipelajari ketika berjuang atas trauma, persepsi perjuangan individu dan kemungkinan baru, yang mungkin merupakan jalan menuju munculnya *posttraumatic growth* dan

persepsi manfaat positif dapat terungkap (Ramos & Leal, 2013).

Subjek meyakini bahwa dirinya harus lebih selektif dalam memilih pasangan agar tidak terjadi kesalahan yang sama. Adanya kekasih baru menyadarkan bahwa ternyata ada yang lebih menghargai, sayang dan peduli terhadap dirinya. Selama proses berjuang dengan kesulitan, individu menemukan pilihan baru dalam hidupnya pada beberapa bagian (Tedeschi & Calhoun, 2004), subjek yang dulunya ingin segera menikah setelah kuliah saat ini memilih ingin bekerja terlebih dahulu. ZN menyadari menjadikan mantan kekasih sebagai prioritas dan membudakannya adalah hal yang salah, subjek menjadikan orangtuanya sebagai prioritasnya saat ini. Hal ini senada dengan pendapat Tedeschi dan Calhoun (2006) bahwa penghargaan terhadap hidup adalah perubahan mengenai prioritas hidup seseorang yang juga dapat meningkatkan penghargaan kepada hal-hal yang dimilikinya, misalnya menghargai kehidupannya. Cara subjek memaknai hidup dengan menghargai setiap apa yang diberikan Tuhan terhadap dirinya sekecil apapun seperti kesehatan dan dikelilingi oleh orang-orang yang baik.

Dua kali diselingkuhi dan mendapat kekerasan fisik seperti dorongan, cekikan, dan dilempari barang hingga terluka parah meninggalkan kenangan buruk bagi subjek DT bersama mantan kekasih. Kejadian tersebut menjadikan subjek DT hanya berdiam diri dikamar, menangis sepuasnya, dan tidak ingin didatangi orang lain. Setelah enam bulan berlalu DT merasa lelah dan hampa dengan kesendiriannya. Subjek berkeyakinan bahwa tidak bisa terus-menerus dirinya seperti ini. Seperti yang dikemukakan oleh Tedeschi dan Calhoun (2006) ketangguhan seseorang dalam menghadapi kejadian traumatik dapat membentuk *post-traumatic growth* dan bersifat "memperbaiki" cerita kehidupannya.

Faktor kekuatan dalam diri DT tersebut membawa perubahan dalam hubungan interpersonal subjek. DT membuka lembaran baru dengan membuka relasi dan mengikuti komunitas otomotif sampai akhirnya subjek membuka hati untuk pria lain. Dukungan sosial yang subjek alami memengaruhi proses penyelesaian dan penyesuaian yang sukses dalam pengalaman traumatis menjadi penentu *posttraumatic growth*, DT dapat menciptakan peluang untuk hubungan terdekat, perilaku yang penuh kasih sayang, kontak dan pertemanan baru, yang mengubah dukungan sosial menjadi hasil (Ramos & Leal, 2013).

Banyak perubahan yang subjek rasakan termasuk perubahan dalam persepsi, jika dahulu subjek selalu mengambil keputusan dengan perasaan dan selalu bertanya kepada orangtua karena tidak tau harus melakukan apa. Kini DT lebih mampu mengambil keputusan sendiri dan lebih selektif dalam memilih pasangan. Hubungan DT dengan ayahnya menjadi lebih dekat, karena sejak kejadian KDP yang menimpa subjek, ayahnya lebih sering berkunjung ke Samarinda. DT lebih menikmati hidupnya saat ini, berbelanja, pergi ke salon dan pergi membeli makanan kesukaan adalah hal yang dilakukan subjek untuk menyenangkan dirinya. Saat ini subjek sudah menjalani peran baru sebagai seorang isteri dari pria pilihannya.

Subjek menjadikan suami dan keluarga sebagai prioritasnya saat ini. Seperti yang dikemukakan oleh Tedeschi dan Calhoun (2006) bahwa mereka yang mengalami pengalaman traumatik akan menjadi lebih menikmati hidupnya dan menjalankan hidup lebih semangat dengan menemukan adanya peran baru dan orang-orang baru. Kegagalan yang DT alami merubah pandangannya terhadap kehidupan dari sisi spiritual, subjek yakin bahwa tidak akan dirinya mendapatkan sesuatu yang baik apabila tidak melalui hal yang sakit sebelumnya. Tedeshi dan Calhoun (2006) juga menyatakan bahwa peningkatan kepercayaan terhadap agama dapat muncul ketika individu mencoba memahami peristiwa traumatik, sehingga menunjukkan adanya penguat keyakinan dalam agama yang dapat meningkatkan rasa kontrol diri, kedekatan terhadap agama dan menemukan makna hidup sesuai dengan agama yang diyakininya, oleh karena itu subjek sangat bersyukur dengan kehidupannya saat ini. Subjek mengungkapkan hal tersebut dengan cara memberi makan anak yatim.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Perubahan dalam persepsi diri dan hubungan interpersonal menjadi aspek yang paling menonjol pada subjek HD. Atas dorongan dari orang-orang terdekat, subjek akhirnya mampu berpikir objektif untuk melawan rasa rendah diri yang dialami lalu memutuskan untuk berpisah. Subjek yang tegang dan cepat emosi kini menjadi pribadi yang mudah bergaul dan menyapa orang lain. Subjek sangat mensyukuri dan mendapatkan ketenangan hidup pasca perpisahan. Faktor-faktor

yang mempengaruhi PTG subjek HD adalah hubungan dengan orang lain, dan kekuatan dalam diri.

2. AS meyakini bahwa harus mencintai dirinya terlebih dahulu, membuka relasi untuk menyadarkan betapa berharga dirinya. Ketiga aspek, perubahan dalam persepsi diri, perubahan dalam hubungan interpersonal, dan perubahan dalam filosofi hidup sangat mempengaruhi PTG AS. Subjek mengikuti organisasi dan mendapatkan relasi yang lebih luas, hubungan dan interaksi dengan keluarga dan teman-teman terdekat menjadi lebih intens, dan setelah kualitas ibadah subjek meningkat, subjek lebih mampu mengontrol emosi. Faktor yang mempengaruhi PTG subjek AS adalah faktor kekuatan dalam diri.
3. Sempat memutuskan tetap mempertahankan hubungan, namun terjadi perubahan dalam persepsi diri subjek ZN yang pada akhirnya yakin untuk berpisah karena tidak ingin lagi membudakkan dirinya kembali. Subjek merasa dirinya sangat berharga dan mampu menjalankan hidup tanpa mantan kekasih. Adanya kekasih baru menyadarkan subjek bahwa ada yang lebih menghargai dan peduli terhadap dirinya. Subjek menjadi pribadi lebih terbuka dan menjadikan kedua orangtuanya sebagai prioritas subjek saat ini. Subjek lebih bersyukur apa yang Allah berikan padanya sekecil apapun seperti kesehatan dan dikelilingi orang-orang baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi PTG subjek ZN adalah penghargaan terhadap hidup, dan kekuatan dalam diri.
4. Perasaan lelah dan hampa dengan kesendirian pasca berpisah mengubah persepsi diri subjek dalam pengambilan keputusan. Subjek berkeyakinan bahwa tidak bisa terus-menerus menyendiri, akhirnya subjek memutuskan untuk membuka lembaran baru dengan mengikuti komunitas otomotif. Hubungan DT dengan mantan kekasih membaik karena sudah lebih memahami satu sama lain dan saat ini DT sudah memiliki pasangan baru, bagitupun hubungan dengan keluarga terutama ayah subjek. Peristiwa KDP yang subjek alami mengubah pandangan hidup subjek, bahwa tidak akan dirinya mendapat hal yang baik jika tidak melalui hal yang sakit terlebih dahulu. Faktor yang mempengaruhi PTG subjek DT adalah kekuatan dalam diri.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek (penyintas kekerasan dalam berpacaran) yang telah berhasil mencapai *post traumatic growth* (kategori tinggi pada skala *Hopkins Symptom Checklist-25*) untuk semakin memperkuat maupun mengembangkan diri terutama pada perubahan dalam persepsi diri agar lebih mencintai, percaya terhadap diri sendiri, dan mampu mengembangkan hal baru yang dapat dilakukan dengan cara mengikuti kursus keterampilan dan mengikuti forum diskusi terbuka.
2. Bagi para korban kekerasan dalam berpacaran yang sedang dan memiliki pengalaman traumatis dalam hubungan dengan lawan jenis, *post traumatic growth* dapat tercapai dengan cara pengenalan diri, menghargai diri, menambah pergaulan dengan mengikuti komunitas atau organisasi dan mencari aktivitas baru sehingga muncul perubahan positif didalam kehidupan. Peran tenaga profesional akan sangat membantu para korban untuk menemukan kepercayaan dan sikap terbuka terhadap diri sendiri sembari diiringi mengikuti kegiatan keagamaan seperti pengajian atau kajian rohani yang dapat membantu korban untuk mendapatkan perubahan dalam filosofi hidup dengan bertambahnya apresiasi dari sisi spiritual yang lebih besar setiap harinya.
3. Bagi pihak lain (keluarga, teman-teman, dan masyarakat) untuk menunjukkan sikap empati dengan memberikan perhatian terhadap subjek maupun korban kekerasan dalam berpacaran yang sedang mengalami pengalaman traumatis agar mampu memiliki penghargaan terhadap hidup, kedalaman hubungan dengan orang lain dengan cara berbagi kasih sayang dan memberikan dukungan sosial.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti *post traumatic growth* pada korban kekerasan dalam berpacaran dengan menggunakan sasaran subjek berbeda jenis kelamin atau kasus. Penelitian dari sisi pelaku pun dapat dilakukan agar mengetahui letak perbedaan daripada penelitian sebelumnya. Peneliti selanjutnya juga dapat meneliti kasus kekerasan dalam berpacaran dengan menghubungkan variabel dukungan sosial, religiusitas, ataupun *emotion focused coping* dengan metode kuantitatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anantasari. (2011). Peran dukungan sosial terhadap pertumbuhan pasca trauma: Studi meta-analisis. *Jurnal Psikologi*, 6(1), 365-382.
- Batu, P., & Lumban, M. (2010). *Dinamika trauma psikologis pada dewasa awal paska konflik GAM-RI di Aceh*. (Skripsi).
- Creswell, J. (2013). *Research design: Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed edisi ketiga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Diggens, J. (2003). *Social support and posttraumatic growth following diagnosis with breast cancer*. (Tesis). Diakses dari <http://summit.sfu.ca>
- Fatimah, N. (2016). *Penyesuaian diri wanita korban kekerasan dalam berpacaran*. (Skripsi). Diakses dari <http://core.ac.uk>
- Hendriani, W. (2013). *Proses resiliensi individu terhadap perubahan kondisi fisik menjadi penyandang disabilitas (grounded theory pada penyandang tunadaksa)*. (Disertasi). Diakses dari <http://repository.unair.ac.id>
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologi sebuah pengantar*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (Eds.). (2008). *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress*. John Wiley & Sons.
- Komnas Perempuan. (2015). *Catatan tahunan tentang kekerasan terhadap perempuan*. Jakarta, DKI: Komnas perempuan. Diakses dari <https://www.komnasperempuan.go.id/reads-catatan-tahunan-tentang-kekerasan-terhadap-perempuan-2015>
- Mardiyati, I. (2015). Dampak trauma kekerasan dalam rumah tangga terhadap perkembangan psikis anak. *Jurnal Studi Gender dan Anak*, 1(2), 26-29. Diakses dari <http://academia.edu>
- Michigan Government. (2015). *Defining dating violence*. Lansing, Michigan: Michigan government Diakses dari <https://www.michigan.gov>
- Nurfadhilah, N., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2017). Effectiveness of a brief mindfulness-based intervention to promote posttraumatic growth in cancer patients. *Humaniora*, 8(3), 39-52.
- Nurhaniyah, A. (2016). *Sikap kekerasan dalam berpacaran pada mahasiswa*. (Tesis). Diakses dari <https://ojs.unud.ac.id>
- Rahmah, A. F., & Widuri, E. L. (2012). Post traumatic growth pada penderita kanker payudara. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 8(2), 115-128.
- Ramos, C., & Leal, I. P. (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: A literature review about related factors and application contexts. *Psychology, Community & Health*, 2, 43-54.
- Santrock. (2011). *Life-span development: perkembangan masa-hidup (edisi ke-13)*. (Widyasinta Benedictine, Trans.). Jakarta: Erlangga.
- Shafira, F. (2011). *Faktor-faktor yang mempengaruhi posttraumatic growth pada recovering addict di unit pelaksana teknis (UPT) terapi dan rehabilitasi BNN lido*. (Skripsi). Diakses dari <http://repository.uinjkt.ac.id>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tedeschi, R.G & Calhoun, L.G. (2006). *Handbook of post traumatic growth research and practice*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Trifani, N. R. (2012). Pengaruh gaya kelekatan romantic dewasa (adult romantic attachment style) terhadap kecenderungan untuk melakukan kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 1 (02). 74-83.
- Uasni, Z. F. A. H. (2019). *Posttraumatic growth pada korban kekerasan dalam rumah tangga*. (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Mulawarman, Samarinda.
- Wishesa, A. I., & Suprpti, V. (2014). Dinamika emosi remaja perempuan yang sedang mengalami kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3 (3), 159-163.
- Yayasan Pulih. (2015). *Buklet psikoedukasi remaja: Love without violence*. Jakarta: Yayasan Pulih.