

Optimisme dan Posttraumatic Growth Pada Istri yang Mengalami Kekerasan Dalam Rumah Tangga

Rara Anggraeni¹, Lisda Sofia², Muhammad Ali Adriansyah³

^{1,2,3}Department of faculty of Social Sciences, University Mulawarman, Indonesia
Email: ¹Ra2silvergirl@yahoo.com; ²lisdasofia@yahoo.com; ³ali.adriansyah@gmail.com

Article Info

Article history:

Received 5 Juli 2021
Revised 19 Juli 2021
Accepted 26 Juli 2021

Keywords:

Optimism;
Posttraumatic Growth;
Domestic Violence

ABSTRACT

The purpose of this study is to see how optimism and the process of posttraumatic growth occur in wives who experience domestic violence in Samarinda. Researchers used qualitative research with a case study approach. The study used a purposive sampling technique, namely the selection of subjects based on characteristics that meet predetermined goals. The data collection method in this study uses in-depth observation and interviews, as well as documentation data related to the subject, namely the wife who experiences domestic violence in Samarinda. Subjects KW, HF, and N showed aspects of optimism on permanence, personalization, and pervasiveness. The three subjects also showed increased personal strength, new possibilities, appreciation of life, spiritual development and relating to others.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana optimisme dan proses terjadinya posttraumatic growth pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga di samarinda. Peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian menggunakan teknik purposive sampling yaitu pemilihan subjek berdasarkan ciri-ciri yang memenuhi tujuan-tujuan yang sudah ditetapkan. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara mendalam, serta data dokumentasi yang terkait dengan subjek yaitu istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga di Samarinda. Subjek KW, HF, dan N menunjukkan aspek optimisme permanensi, personalisasi, dan pervasivness. Ketiga subjek juga menunjukkan peningkatan kekuatan dalam diri, kemungkinan-kemungkinan baru, penghargaan dalam hidup, peningkatan spiritual and hubungan dengan orang lain.

Kata kunci

Optimisme;
Pertumbuhan Pasca Trauma;
Kekerasan Dalam Rumah
Tangga

Corresponding Author :

Rara Anggraeni

Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman
Email : Ra2silvergirl@yahoo.com

LATAR BELAKANG

Setiap orang yang menikah pasti berharap memiliki pernikahan yang harmonis dan hanya berlangsung satu kali seumur hidup. Namun dalam kehidupan rumah tangga, pasangan suami istri seringkali menemui konflik. Menurut Azcona (2016) konflik dalam pernikahan dapat dipicu oleh berbagai hal seperti perbedaan latarbelakang, opini, kepribadian, ketertarikan, kemampuan bersosialisasi, kemudian adanya salah paham, kebutuhan yang berbeda, ruang lingkup pertemanan, perilaku, adanya kekerasan verbal dan fisik (meledaknya amarah), dan pelanggaran seperti gosip, perilaku tidak pantas, dan kurangnya tanggung jawab.

Tidak semua pasangan dapat menanggapi konflik dengan mengkomunikasikannya dengan baik, beberapa memilih untuk melampiaskan kemarahan yang berlebihan dengan cacian, makian hingga melakukan tindakan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT).

Menurut Pasal 1 butir 1 UU Nomor 23 tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga (UU PKDRT) KDRT adalah setiap perbuatan terhadap seseorang terutama perempuan, yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, psikologi, dan/atau penelantaran rumah tangga termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum dalam lingkup rumah tangga.

Tingkat kekerasan dalam rumah tangga di Indonesia sangatlah tinggi. Hal ini dibuktikan oleh Lembar Fakta Catatan Tahunan (Catahu) 2017 oleh Komnas Perempuan terdapat sejumlah 259.150 kasus Kekerasan Terhadap perempuan (KTP) pada tahun 2016. Jumlah tersebut didapat dari dua sumber, yakni Pengadilan

Agama atau Badan Peradilan Agama (PA-Badilag) sebanyak 245.548 kasus dan lembaga mitra penyedia layanan sebanyak 13.602 kasus.

Banyak diantara istri yang mengalami KDRT memilih untuk melakukan perceraian. Meskipun mereka diliputi rasa khawatir akan hilangnya sumber nafkah dan ketakutan akan pandangan sekitar yang memberikan tanggapan kurang baik terhadap perempuan dengan status janda, namun mereka menuturkan bahwa mereka optimis dan memiliki keyakinan akan kehidupan yang lebih baik setelah bercerai. Optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif dan mudah memberikan makna bagi diri (Seligman, 2010).

Optimisme dan perjuangan dalam penerimaan masa lalu pada kekerasan dalam rumah tangga yang dialami akan berkaitan dengan perubahan positif dalam diri mereka. Perubahan positif yang terjadi sebagai hasil perjuangan seseorang dalam menghadapi tantangan krisis kehidupan yang tinggi disebut sebagai *Posttraumatic Growth* (Tedeschi & Calhoun, 2006). Perubahan positif tersebut diantaranya adalah, *personal strength* (kekuatan dalam diri), *new possibilities* (kemungkinan-kemungkinan baru), *relating to others* (hubungan dengan orang lain), *appreciation for life* (penghargaan terhadap hidup), dan *spiritual development* (perkembangan spiritual).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus dalam mengungkapkan optimisme dan *posttraumatic growth* (PTG) pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga.

Subjek pada penelitian ini adalah 3 orang wanita yang mengalami kekerasan

dalam rumah tangga. Data yang diperoleh dari informan melalui wawancara. Dalam menetapkan subjek, peneliti menggunakan teknik purposive sampling. Teknik ini digunakan karena pemilihan subjek penelitian didasarkan atas ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut erat dengan ciri-ciri atau sifat populasi dalam memenuhi tujuan-tujuan yang telah ditetapkan (Creswell, 2013).

Subjek Penelitian

Penelitian untuk mengetahui optimisme dan *posttraumatic growth* (PTG) pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga di kelurahan sungai pinang dalam Kota Samarinda :

- 1) Subjek penelitian wanita yang pernah mengalami KDRT dalam pernikahannya. Peneliti memilih perempuan sebagai subjek penelitian hal ini berdasarkan data Komnas Perempuan dan P2TP2A Samarinda yang menyatakan bahwa perempuan (istri) menjadi korban terbanyak kasus KDRT.
- 2) Kekerasan yang dialami berupa kekerasan fisik. Kekerasan fisik merupakan kekerasan yang paling banyak dialami oleh korban KDRT, sehingga penelitian berfokus pada subjek yang pernah mengalami kekerasan fisik dalam rumah tangganya.
- 3) Bercerai dengan suami yang melakukan KDRT. Penelitian berfokus pada istri yang bercerai dengan suami yang melakukan KDRT untuk mengetahui bagaimana optimisme dan *posttraumatic growth* subjek. Kedua variabel yang diteliti berhubungan dengan tindakan apa dan bagaimana hasil dari perjuangan seseorang melalui sebuah krisis dalam kehidupannya. Sehingga peneliti memilih subjek yang telah bercerai.

- 4) Bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian secara utuh.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data ini menggunakan metode pengumpulan data secara kualitatif berupa observasi dan wawancara (Creswell 2013). Teknik wawancara dipilih untuk mendapatkan data mengenai optimisme dan *posttraumatic growth* (PTG) pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Penelitian ini menggunakan reliabilitas triangulasi hasil dengan mewawancarai orang terdekat subjek untuk mendapatkan data optimisme dan *posttraumatic growth* (PTG) pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga.

Hal ini bertujuan agar peneliti bias mendapatkan data yang lebih kaya terkait optimisme dan *posttraumatic growth* (PTG) pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga tersebut. Kemudian peneliti juga melakukan observasi pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga untuk mencocokkan dengan hasil wawancara.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini peneliti akan membuat verbatim dari wawancara yang dilakukan dengan subjek. Setelah itu peneliti akan melakukan coding verbatim tersebut sesuai dengan teori yang telah ditentukan oleh peneliti. Berdasarkan hasil coding yang telah dilakukan, peneliti akan membuat analisis mengenai optimisme dan *posttraumatic growth* (PTG) pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga.

Dalam melakukan analisis, peneliti menggunakan metode triangulasi dengan melakukan wawancara dengan orang terdekat untuk mendapatkan data

pembandingan. Data pembandingan ini nantinya bertujuan untuk dibandingkan dengan mengecek data hasil wawancara dengan subjek utama. Selain itu juga akan dilakukan observasi terhadap subjek. Data dari hasil wawancara dengan subjek pendukung dan observasi terhadap subjek utama akan dilakukan coding. Setelah itu peneliti akan membuat kesimpulan singkat mengenai optimisme dan *posttraumatic growth* (PTG) pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga didapatkan hasil bahwa mereka mengalami optimisme permanensi, personalisasi dan pervasivness. Selain itu mereka juga mengalami perubahan positif sebagai hasil dari perjuangan mereka yaitu peningkatan kekuatan dalam diri (*personal strength*), kemungkinan-kemungkinan baru (*new possibilities*), penghargaan dalam hidup (*appreciation of life*), peningkatan spiritual (*spiritual development*), dan hubungan dengan orang lain (*relating to others*).

Pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga, optimisme muncul karena adanya konsep diri yang tinggi yang selalu termotivasi untuk menjaga pandangan positif tentang dirinya dan jika individu memandang hal-hal positif dalam dirinya maka individu tersebut akan melakukan refleksi diri dan akan merefleksikan pengalamannya yang bermacam-macam dan apa yang dia ketahui sehingga individu dapat mengetahui dirinya dan dunia sekitarnya (Bandura dalam Noviana 2014).

Istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga memandang positif kehidupannya masa kini dengan merefleksikan pengalaman yang ia alami di

masa lalu. Seperti yang diungkapkan subjek KW.

“Eh.. pengalaman sih Ra, pengalaman.. pendewasaan.. makin.. makin.. makin bertambahnya sedikit iman kali yah? Bahwa yang Allah kasi itu nggak selalu buruk kok, dengan sekarang, kenikmatan yang sekarang bisa jadi hikmah dari yang kemaren. Jadi kalo kita nggak syukurin yang sekarang.. apa sih.. masa kita mau mikirin yang kebelakang mulu? Ya kan? Toh dia nggak akan.. dengan.. dengan.. dengan recokannya dia.. dengan sesuatu yang buruk, dengan segala sesuatu yang ndak baik itu ndak akan mempengaruhi hidupku yang sekarang, itu aja sih poinnya. Lebih sadar ke sana sih Ra! Eh.. ya cuek lah apa lah, ngapain lagi gitu kan? Toh sekarang dinikmati gitu kan, dipikirin sekarang, mikirin senang, seumur hidup itu nggak lama kok”

Istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga mendapatkan optimisme permanensi di mana ia berpikir bahwa kejadian buruk yang dialami merupakan hal yang bersifat sementara (permanensi). Seperti yang diungkapkan oleh subjek HF.

“Kayaknya sih nggak mengganggu dikehidupannya yang sekarang, tapi kalo kemaren yah terganggu. Karena apa? Ya karena kita pasti sakit hati ditambah lagi takut, pulang-pulang marah! Yah yang lalu biarlah berlalu, saya mau buka lembaran baru dikehidupan saya yang sekarang ini!”

Optimisme personalisasi juga dialami oleh istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Di mana mereka menganggap bahwa penyebab konflik dalam rumah tangga yang mereka alami merupakan faktor eksternal atau berasal dari suami. Seperti yang diungkapkan oleh subjek N.

“Kalo dari saya sih memicu mungkin nggak ya, karena saya sudah berusaha jadi istri yang baik, kan? Yang nurutin dia kemauan dia, merawat anak dengan baik gitu!”

Penderitaan yang dialami oleh subjek KW bersifat spesifik di mana ia menganggap bahwa penderitaan yang dialaminya sudah tidak lagi mengganggu kehidupannya saat ini (optimisme pervasivness).

“Kalo dulu pengaruh banget lah Ra, bawaannya sensitif, bawaannya cepat emosional, ya mo marah aja terus. Alhamdulillah sih Ra sekarang pelan-pelan udah bisa meminimalis itu. Sudah.. sudah.. sudah.. enggak ini ini sih, sudah nggak sensitif.. Sensitif kalo pas mau haid aja. Adalah momen-momen sensi itu pasti, ya kan? Cuma nggak yang kayak dulu-dulu lagi yang pokoknya hantam berat.. semua mau diemosiin, semua mau dibaperin.. kalo sekarang ya lebih tenang. Lebih enjoy lah, lebih asyik lah.”

Dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman serta perubahan filosofi hidup sangat mempengaruhi munculnya seluruh aspek *posttraumatic growth* (PTG) dalam diri subjek KW.

“Orang sekitar sih Ra! Support orang-orang dekat, orang tua, keluarga, anak terutama, temen-temen. Ya faktor lingkungan sih yang banyak men-support, mendukung. Terus kitanya juga sih yang sadar... sadar untuk bangkit... sadar untuk tetap hidup.. sadar untuk tetap semangat lah itulah poinnya.”

Peningkatan kekuatan dalam diri istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga adalah dalam bentuk kepercayaan diri, kemandirian dan lebih kuat dalam menjalani kehidupan. Seperti yang dialami oleh subjek N.

“He em, yang jelas aku lebih.. itu yah.. lebih strong gitu, lebih tegas, lebih kuat untuk menjalanin.. apah.. sisa-sisa hidupku ya kan! Yang pasti motivasi ke depan kan ingin menjadi lebih baik, seperti orang-orang, gimana caranya..”

Terdapat kemungkinan-kemungkinan baru yang dialami dalam kehidupan subjek HF yang mengalami KDRT yang berhasil melakukan perceraian dan terlepas dari suami. Meskipun pada

awalnya subjek HF mengalami ketergantungan ekonomi pada suami dan tidak pernah melakukan pekerjaan, namun setelah bercerai, ia mampu menafkahi anaknya seorang diri.

“Ya sebelum menikah kan kita hanya ikut orang tua, taunya sekolah, ngaji, main.. itu aja kan kita. Namanya masih anak-anak.. Kita sudah menikah yah.. kita diam dirumah.. nggak ada lah rasa kayak orang tuh habis nikah bahagia.. kemana-kemana gitu, enggak. Nggak ada saya rasai selama menikah dengan suami ini. Nah setelah bercerai, ya berat memang beban saya. Tapi ya itu tadi, saya wawasan lebih bagus. Berubah lah dulu semua. Yang dulunya saya nggak pake apa-apa. Sekarang saya bisa pake pake perhiasan. Sekarang saya punya motor sendiri ya walaupun memang itu hasil kredit tapi itu kan hasil keringat saya.”

Meningkatnya penghargaan dalam kehidupan subjek KW adalah dalam bentuk lebih menghargai dan merawat diri sendiri. Selain itu ia juga melakukan kegiatan bakti sosial yang membuatnya lebih mensyukuri kehidupan yang ia jalani.

“Iyah! Jadi bersyukur. Apalagi kadang kan ikut-ikutan yang teman-teman bakti sosial, maksudnya kok mereka aja begini.. gini kok kitanya enggak gitu kan! Ya faktor usia faktor lingkungan, dan faktor apa yah kalo kayak gitu yah.. maksudnya yah.. entahlah.. dapat spiritual dari mana. Ya orang-orang sekitar lah yah posi.. ya dapat aura-aura baik aja semua, positif semua dari orang-orang di sekitar.”

Adanya peningkatan spiritual dalam kehidupan subjek HF karena keinginan pribadinya dan dipengaruhi lingkungan baru yang membimbingnya untuk meningkatkan ibadah dan mengubah penampilannya menjadi berhijab.

“Ya kalau perubahan itu pasti ada yah.. kita semakin ke sini semakin bagus. Ya awalnya saya nggak berhijab, sekarang berhijab. Ya ini sudah.. daripada kemaren kan kita apa yah.. terpuruk lah rasanya itu. Hati dan pikiran ini buntu lah nggak

bisa mikir ke sana. Ya gini.. ya stress kan sekarang dipukul terus. Akhirnya bisa wawasan sana sini bisa kerja ini. Jadi senang lah pokoknya.”

Perubahan hubungan dengan orang lain yang dirasakan oleh subjek N terjadi setelah perceraian di mana ia mulai kembali menghubungi kerabat dan teman-temannya yang sempat hilang kontak selama pernikahan dengannya karena masalah kekerasan dalam rumah tangga yang ia hadapi.

“Semenjak setelah perceraian gitu setelah berapa tahun perceraian baru saya apah... baru berani memulai kontak lagi dengan temen-temen. Aku usahakan untuk apa.. bisa melalui apa.. melalui media sosial ya kan untuk ketemu dengan temen-temen masalalu.”

PEMBAHASAN

Dampak psikologis yang dialami oleh korban KDRT dapat berupa adanya *post-traumatic stress disorder* (PTSD), mimpi buruk, kecemasan berat, pikiran yang tidak terkendali, depresi, kesedihan yang berkepanjangan, harga diri yang rendah, mempertanyakan perasaan sendiri, hingga pikiran untuk melakukan bunuh diri. Selain itu konsekuensi psikologis dari pelecehan dapat mencakup berbagai hasil psikologis negatif, termasuk penurunan harga diri, peningkatan tingkat kecemasan, gangguan makan, gangguan stres pasca trauma, dan disfungsi seksual (Clements & Sawhney dalam Cobb & Calhoun 2006). Namun di antara istri yang mengalami trauma KDRT, ada yang berhasil menunjukkan perubahan positif sebagai hasil dari perjuangannya. Draucker dalam Calhoun (2006) menyatakan bahwa terlepas dari konsekuensi negatif dari *Intimate Partner Violence* (IPV) atau kekerasan oleh pasangan ini, laporan anekdotal menunjukkan bahwa banyak orang yang selamat mengalami beberapa

bentuk pertumbuhan karena perjuangan mereka terhadap pelecehan.

Optimisme dan *Posttraumatic Growth* sebagai akibat dari perjuangan mereka mengatasi krisis dalam kehidupan mereka. Seorang optimis yang dihadapkan pada pukulan masalah dunia yang sama besarnya akan berpikir dengan cara yang berlawanan, yaitu sebagai ketidakberuntungan saja. Mereka cenderung percaya bahwa kegagalan hanyalah kemunduran sementara, yang penyebabnya terbatas hanya pada satu kasus itu saja (Seligman, 2008).

Adanya keterbukaan pada subjek KW dengan menceritakan permasalahan yang ia alami kepada sepupu dan tetangganya berpengaruh pada timbulnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar terhadap permasalahan yang ia hadapi. Keterbukaan diartikan sebagai kecenderungan untuk tertarik pada situasi baru, ide baru, dan pengalaman baru. Individu yang tinggi dalam keterbukaan adalah imajinatif, kreatif, responsif secara emosional, dan ingin tahu secara intelektual (Costa & McCrae dalam Zoellner 2008).

Subjek KW menerima dukungan sosial oleh kerabatnya seperti sepupu, tetangga, hingga teman-temannya atas keputusannya menceraikan suaminya. Hal tersebut ia terima karena keterbukaan dirinya atas permasalahan dalam rumah tangga yang ia hadapi. Subjek tidak menyembunyikan permasalahan rumah tangganya dan menjadikannya pelajaran bagi orang lain. Menurut Clark dalam Noviana (2014), tumbuhnya optimisme dipengaruhi pengalaman bergaul dan orang-orang. Dalam hal ini, dukungan sosial termasuk di dalamnya, karena dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan-ikatan sosial yang menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal Smet dalam

Noviana (2014). Saat seseorang didukung oleh lingkungan, segalanya akan terasa lebih mudah.

Terdapat tiga aspek optimisme yang muncul dalam diri subjek KW sebagai korban kekerasan dalam rumah tangga. Aspek pertama adalah permanensi, di mana subjek KW menyatakan bahwa ia merasa penderitaan yang ia rasakan telah berakhir seiring berakhirnya rumah tangga yang ia jalani dengan suaminya. Meskipun hingga saat ini subjek KW masih mengalami terror oleh mantan suaminya, namun hal itu sudah tidak berpengaruh lagi kepada kehidupan subjek KW. Gaya penjelasan peristiwa ini menggambarkan bagaimana individu melihat peristiwa berdasarkan waktu, yaitu bersifat sementara (*temporary*) dan menetap (*permanent*). Orang-orang yang melawan ketidakberdayaan percaya bahwa penyebab-penyebab dari banyak kejadian buruk hanya bersifat sementara (Seligman dalam Arif 2016).

Aspek optimisme kedua yang muncul dalam diri subjek KW adalah personalisasi, di mana subjek KW merasa bahwa permasalahan dan kekerasan dalam rumah tangga yang muncul dalam rumah tangganya merupakan kesalahan dari faktor suami (eksternal) yang memiliki tempramen dan tak mampu menahan emosinya ketika menghadapi permasalahan dalam rumah tangga. Gaya penjelasan masalah yang berkaitan dengan sumber dari penyebab kejadian tersebut dan dibedakan menjadi internal dan eksternal (Seligman dalam Arif 2016). Orang-orang yang optimis memandang masalah-masalah yang menekan dari sisi lingkungannya (eksternal) dan memandang peristiwa yang menyenangkan bersasal dari dalam dirinya (internal).

Aspek Optimisme ketiga yang muncul dalam diri subjek KW adalah

pervasivness, di mana subjek KW merasa bahwa kejadian buruk yang ia alami (terror dari mantan suami) sudah tidak mempengaruhi seluruh kehidupannya. Di mana ketika masih menikah, kekerasan yang dialami oleh subjek KW mempengaruhi seluruh kehidupannya yaitu dengan merubah sifat, kebiasaan, hingga terganggunya tujuan hidup subjek KW. Namun setelah melalui proses perceraian dan dengan mendapatkan dukungan sosial, subjek merasa hal-hal buruk yang ia alami karena terror dari mantan suami sudah tidak lagi mempengaruhi seluruh kehidupannya. Gaya peristiwa ini berkaitan dengan ruang lingkup peristiwa tersebut, yang meliputi menyeluruh (*universal*) dan khusus (*spesifik*), Seligman dalam (Arif 2016).

Subjek KW mengalami perubahan positif dalam dirinya berupa hubungan dengan orang lain, kekuatan dalam diri, penghargaan dalam hidup, perkembangan spiritual dan kemungkinan-kemungkinan baru. Perjuangan dengan trauma dapat menghasilkan tidak hanya tekanan psikologis, tetapi juga dapat memberikan kesempatan untuk pengalaman pertumbuhan pasca trauma (Joseph dalam Triplett 2011). Pertumbuhan pasca trauma adalah pengalaman individu dari perubahan positif yang signifikan yang timbul dari perjuangan dengan krisis kehidupan yang serius. Individu yang pernah mengalami kekerasan dalam rumah tangga atau kanker, dan yang melaporkan mengenal seseorang dengan masalah serupa yang telah berubah secara positif, cenderung melaporkan tingkat pertumbuhan yang lebih tinggi daripada mereka yang tidak mengenal orang seperti itu (Cobb dkk dalam Weizz & Berger 2010).

Perubahan hubungan dengan orang lain sebagai contoh diantaranya subjek KW memperbaiki hubungan dengan anak dan mantan suami di mana subjek memaafkan

perbuatan mantan suami dan mencoba untuk memperlakukan anak dengan lebih baik. Perubahan kekuatan dalam diri subjek adalah berupa kemandirian, lebih kuat dalam menjalani kehidupan dan lebih percaya diri. Perubahan penghargaan dalam hidup adalah dimana subjek merasa ia lebih menghargai kehidupan yang ia jalani saat ini. Perubahan perkembangan spiritual subjek di mana subjek lebih banyak mendekatkan diri kepada yang di Atas, selain itu subjek juga mengubah penampilannya menjadi berhijab. Kemungkinan-kemungkinan baru yang didapatkan subjek adalah mampu bekerja tanpa larangan suami, bisa mengikuti kegiatan bakti sosial dan menjalankan hobi sesuai keinginannya.

Ketika mengalami kekerasan dalam rumah tangga, subjek HF berusaha membicarakan kepada suami bahwa ia ingin diberikan kasih sayang. Namun suami tetap melakukan kekerasan kepada subjek. Subjek juga menceritakan kejadian yang ia alami kepada ayahnya. Hal ini dilakukan subjek untuk mengelola tekanan emosional yang dirasakan ketika mendapatkan kekerasan dalam rumah tangga yang dialaminya. Adalah penting untuk mengelola tekanan emosional yang terkait dengan peristiwa tersebut sehingga mereka dapat lebih sengaja menangani pengalaman ini daripada merenungkan dengan cara yang tidak terlalu konstruktif. Namun, beberapa kesusahan dapat memberikan dorongan untuk melanjutkan perhatian yang bermanfaat pada peristiwa tersebut. Begitu mereka mengelola tekanan emosional secara lebih efektif dan mengembangkan pemahaman tentang peristiwa tersebut, banyak korban trauma dapat mulai secara aktif memproses informasi dengan cara yang membantu mereka mengatasi kenyataan tentang apa yang terjadi dan lebih reflektif dan lebih

disengaja daripada otomatis dan mengganggu (Tedeschi & Calhoun, dalam Triplett dkk 2011).

Terdapat tiga aspek optimisme yang muncul dalam diri subjek HF sebagai korban kekerasan dalam rumah tangga. Aspek pertama adalah permanensi, di mana subjek HF menyatakan bahwa ia merasa penderitaan yang ia rasakan telah berakhir seiring berakhirnya rumah tangga yang ia jalani dengan suaminya. Meskipun subjek HF tidak menerima nafkah dari mantan suami dan mendapatkan hinaan, namun hal itu sudah tidak berpengaruh lagi kepada kehidupan subjek HF. Aspek optimisme kedua yang muncul dalam diri subjek HF adalah personalisasi, di mana subjek HF merasa bahwa permasalahan dan kekerasan dalam rumah tangga yang muncul dalam rumah tangganya merupakan kesalahan dari faktor suami (eksternal) yang tidak memiliki kejujuran dalam rumah tangga sehingga menyebabkan konflik dalam rumah tangganya. Aspek Optimisme ketiga yang muncul dalam diri subjek HF adalah pervasivness, di mana subjek HF merasa bahwa kejadian buruk yang ia alami (hinaan dari mantan suami) sudah tidak mempengaruhi seluruh kehidupannya. Di mana ketika masih menikah, kekerasan yang dialami oleh subjek HF mempengaruhi seluruh kehidupannya yaitu dengan merubah sifat, kebiasaan, hingga terganggunya tujuan hidup subjek HF. Namun setelah melalui proses perceraian dan dengan mendapatkan dukungan sosial, subjek merasa hal-hal buruk yang ia alami karena hinaan dari mantan suami sudah tidak lagi mempengaruhi seluruh kehidupannya.

Subjek HF mengalami perubahan positif dalam dirinya berupa hubungan dengan orang lain, kekuatan dalam diri, penghargaan dalam hidup, perkembangan spiritual dan kemungkinan-kemungkinan

baru. Perubahan hubungan dengan orang lain sebagai contoh diantaranya subjek HF memperbaiki hubungan dengan kerabat yang sempat terputus selama subjek masih menikah dengan mantan suaminya. Perubahan kekuatan dalam diri subjek HF adalah berupa kemandirian, lebih kuat dalam menjalani kehidupan dan lebih percaya diri. Perubahan penghargaan dalam hidup adalah dimana subjek HF merasa ia lebih menghargai kehidupan yang ia jalani saat ini. Perubahan perkembangan spiritual subjek di mana subjek lebih banyak mendekatkan diri kepada yang di-Atas, selain itu subjek juga mengubah penampilannya menjadi berhijab. Kemungkinan-kemungkinan baru yang didapatkan subjek adalah mampu bekerja tanpa larangan suami dan mendapatkan banyak teman di lingkungan barunya.

Subjek N mengalami perubahan pada dirinya yaitu menjadi sosok yang tidak percaya diri, putus asa, dan lalai dalam beribadah. Subjek juga putus hubungan dengan keluarga karena dilarang berinteraksi dengan lingkungan luar. Konsekuensi psikologis dari pelecehan dapat mencakup berbagai hasil psikologis negatif, termasuk penurunan harga diri, peningkatan tingkat kecemasan, gangguan makan, gangguan stres pasca trauma, dan disfungsi seksual (Clements & Sawhney dalam Calhoun 2006). Salah satu konsekuensi psikologis negatif *Intimate Partner Violence* (IPV) yang paling umum adalah depresi, menunjukkan bahwa penting untuk menyelidiki konsekuensi psikologis dari kekerasan semacam itu untuk menilai keberadaan dan tingkat depresi. Seperti keadaan traumatis lainnya, *Intimate Partner Violence* (IPV) juga dapat mengganggu asumsi kognitif dasar.

Subjek N memutuskan untuk melakukan perceraian dengan suaminya.

Subjek N yang terbiasa ketergantungan ekonomi oleh suaminya mulai mencari nafkah seorang diri setelah melakukan perceraian.. Selain itu, setelah perceraian subjek N menerima ancaman pembunuhan oleh mantan suaminya jika mendekati anak-anaknya. Namun ia berusaha menerima kenyataan menyibukkan dirinya agar tidak teringat atas kejadian buruk yang pernah ia alami. Subjek juga memiliki pengharapan agar suatu hari ia dapat kembali bertemu dengan anak-anaknya. Ketika perenungan mengarah pada pengembangan keyakinan inti yang mengakomodasi pengalaman stres (Newman dalam Triplett dkk 2011), tingkat resolusi yang signifikan dapat dialami oleh individu.

Terdapat tiga aspek optimisme yang muncul dalam diri subjek N sebagai korban kekerasan dalam rumah tangga. Aspek pertama adalah permanensi, di mana subjek HF menyatakan bahwa ia merasa penderitaan yang ia rasakan telah berakhir seiring berakhirnya rumah tangga yang ia jalani dengan suaminya. Meskipun subjek N masih menerima ancaman pembunuhan oleh mantan suami, namun hal itu sudah tidak berpengaruh lagi kepada kehidupan subjek N. Aspek optimisme kedua yang muncul dalam diri subjek N adalah personalisasi, di mana subjek N merasa bahwa permasalahan dan kekerasan dalam rumah tangga yang muncul dalam rumah tangganya merupakan kesalahan dari faktor suami (eksternal) yang memiliki sifat selalu ingin diperlakukan sebagai keturunan raja yang terhormat. Subjek merasa ia sudah melakukan tugasnya dengan baik, namun suami selalu tidak puas dengan perlakuan subjek dan melakukan kekerasan terhadap subjek N. Aspek Optimisme ketiga yang muncul dalam diri subjek N adalah pervasivness, di mana subjek N merasa bahwa kejadian buruk yang ia alami (ancaman

pembunuhan dari mantan) sudah tidak mempengaruhi seluruh kehidupannya. Di mana ketika masih menikah, kekerasan yang dialami oleh subjek N mempengaruhi seluruh kehidupannya yaitu dengan merubah sifat, kebiasaan, hingga terganggunya tujuan hidup subjek N. Namun setelah melalui proses perceraian dan dengan mendapatkan dukungan sosial, subjek merasa hal-hal buruk yang ia alami karena ancaman pembunuhan dari mantan suami sudah tidak lagi mempengaruhi seluruh kehidupannya.

Subjek N mengalami perubahan positif dalam dirinya berupa hubungan dengan orang lain, kekuatan dalam diri, penghargaan dalam hidup, perkembangan spiritual dan kemungkinan-kemungkinan baru. Perubahan hubungan dengan orang lain sebagai contoh diantaranya subjek HF memperbaiki hubungan dengan kerabat yang sempat terputus selama subjek masih menikah dengan mantan suaminya. Perubahan kekuatan dalam diri subjek N adalah berupa kemandirian, lebih kuat dalam menjalani kehidupan dan lebih percaya diri. Perubahan penghargaan dalam hidup adalah dimana subjek N merasa ia lebih menghargai kehidupan yang ia jalani saat ini. Perubahan perkembangan spiritual subjek di mana subjek lebih banyak mendekatkan diri kepada yang di-Atas, selain itu subjek juga mengubah penampilannya menjadi berhijab. Kemungkinan-kemungkinan baru yang didapatkan subjek adalah mampu bekerja tanpa larangan suami. Perjuangan dengan trauma dapat menghasilkan tidak hanya tekanan psikologis, tetapi juga dapat memberikan kesempatan untuk pengalaman pertumbuhan pasca trauma (Joseph dalam Triplett 2011). Pertumbuhan pasca trauma adalah pengalaman individu dari perubahan positif yang signifikan yang timbul dari perjuangan dengan krisis kehidupan yang serius. Individu yang

pernah mengalami kekerasan dalam rumah tangga atau kanker, dan yang melaporkan mengenal seseorang dengan masalah serupa yang telah berubah secara positif, cenderung melaporkan tingkat pertumbuhan yang lebih tinggi daripada mereka yang tidak mengenal orang seperti itu (Cobb dkk dalam Weizz & Berger 2010).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan maka diperoleh data mengenai optimisme dan *posttraumatic growth* pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Optimisme dan *posttraumatic growth* dari ketiga subjek penelitian dapat disimpulkan seperti berikut:

1. Ketiga subjek mengalami kekerasan dalam rumah tangga berupa kekerasan fisik, seksual, psikis dan ekonomi yang mengakibatkan luka fisik dan psikologis. Perjuangan dalam menghadapi keterpurukan yang dialami oleh subjek menghasilkan perubahan positif dalam diri ketiga subjek yaitu adanya optimisme dan PTG. Bentuk optimisme yang dialami ketiga subjek berupa optimisme permanensi dan optimisme personalisasi. Sedangkan bentuk dari PTG yang dialami oleh ketiga subjek adalah adanya kekuatan dalam diri, kemungkinan-kemungkinan baru, hubungan dengan orang lain, penghargaan dalam hidup dan perkembangan spiritual.
2. Subjek KW mengalami kekerasan dalam rumah tangga berupa kekerasan fisik, seksual, psikis dan ekonomi yang mengakibatkan penderitaan secara fisik dan emosional subjek dimana hal tersebut mengubah skema kehidupan subjek menjadi terpuruk. Perjuangan dalam menghadapi masa keterpurukan subjek adalah kabur dari rumah hingga bercerai. Adanya dukungan sosial yang

3. membantu subjek untuk pulih dari masa keterpurukan membuat subjek mampu menerima masa lalu dan perubahan skema dalam kehidupan subjek. Terdapat perubahan positif dari subjek berupa peningkatan hubungan dengan orang lain, perkembangan spiritual, kekuatan dalam diri, kemungkinan-kemungkinan baru dan penghargaan dalam hidup.
4. Subjek HF mengalami kekerasan dalam rumah tangga berupa kekerasan fisik, seksual, psikis dan ekonomi yang mengakibatkan subjek menderita luka permanen pada telinganya. Selain itu subjek mendapatkan perselingkuhan oleh suami yang membuat subjek memutuskan untuk bercerai. Adanya penerimaan perubahan dunia yang tergambar dari optimisme permanensi dan personalisasi yang dialami subjek mengakibatkan peningkatan dalam kekuatan dalam diri, kemungkinan-kemungkinan baru, hubungan dengan orang lain, perkembangan spiritual dan penghargaan hidup oleh subjek.
5. Subjek N mengalami kekerasan psikis, seksual, fisik dan ekonomi yang dilakukan oleh suaminya. Subjek yang selalu mendapatkan kekerasan hingga ancaman pembunuhan memutuskan untuk berjuang meninggalkan masa lalunya. Terdapat peningkatan kekuatan dalam diri, kemungkinan-kemungkinan baru, hubungan dengan orang lain dan penghargaan hidup yang dialami oleh subjek berkat perjuangannya tersebut.

Saran

1. Wanita yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga
Bagi wanita yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga untuk melakukan refleksi diri dan refleksi pengalaman, juga bergaul dengan lingkungan yang positif agar selalu termotivasi dan

mendapatkan dukungan sosial untuk menjaga pandangan positif dalam diri sehingga meningkatkan optimisme dalam diri. Selain itu, untuk mengelola emosi kemudian meningkatkan apresiasi dalam diri, memperbanyak ibadah, dan mengubah pola pikir agar mendapatkan *posttraumatic growth* (PTG).

2. Wanita korban KDRT yang berhasil mendapatkan optimisme dan *posttraumatic growth* (PTG)
Bagi wanita korban KDRT yang berhasil mendapatkan optimisme dan *posttraumatic growth* (PTG) untuk berbagi pengalaman dan nasihat kepada orang-orang yang membutuhkan bantuan dalam menghadapi kekerasan dalam rumah tangga agar pulih dari keterpurukan.
3. Keluarga
Bagi pihak keluarga untuk selalu mendampingi dan memberikan dukungan sosial dan finansial, mengarahkan korban untuk lebih banyak melakukan kegiatan baru dan memperbanyak ibadah agar bisa pulih dari keterpurukan karena kekerasan dalam rumah tangga yang dialami.
4. Masyarakat
Bagi masyarakat untuk turut serta membantu masa pemulihan korban KDRT dengan memberikan dukungan sosial dan memberikan kesempatan seperti lapangan pekerjaan kepada korban KDRT yang melakukan perceraian.
5. Pemerintah
Bagi pemerintah terkait untuk memberikan sosialisasi dan fasilitas untuk pemulihan korban kekerasan dalam rumah tangga agar mendapatkan optimisme dan *posttraumatic growth* (PTG)
6. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memaksimalkan teknik pengumpulan data seperti wawancara yang mendalam dan observasi untuk mendapatkan data yang akurat bagi keberhasilan penelitian mengenai optimisme dan *posttraumatic growth* pada kekerasan dalam rumah tangga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, Iman Setiadi (2016). *Psikologi Positif: Pendekatan Saintifik Menuju Kebahagiaan*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Azwar, Saifuddin (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Azcona, Maria Christina (2016). Resolution of Family Conflict Through Literature. *Peace, Litterature, and art Vol II*, 194-222
- Brissete, Ian., Carver, Charles S., & Scheier, Michael F (2002). The Role of Optimism in Social Network Development, Coping, and Psychological Adjustment During a Life Transition. *American Psychological Association Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 82, No. 1, 102–111
- Bostock, L., Sheikh, A. I., & Barton, S. (2009). Posttraumatic growth and optimism in health-related trauma: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 16(4), 4281-296
- Djannah, Fathul., Rustam., Nurasih., Sitorus, Masganti., & Batubara, Chuzaimah (2003). *Kekerasan Terhadap Istri*. Yogyakarta : LKis Yogyakarta
- Calhoun, L.G., & Tedeschi, R.G (2006). *Handbook of Posttraumatic Growth Research and Practice*. London : Lawrence Erlbaum Associated, Publisher Mahwah
- Calhoun, L., G, Cann, A, Tedeschi, R., G, & McMillan, J. (2000). A Correlational Test of the Relationship Between Posttraumatic Growth, Religion and Cognitive Processing. *Journal of Traumatic Stress*. Volume 13, Nomor 3, halaman 521-527
- Creswell, John W (2010). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Carver, Charles S., Scheier, Michael F., Segerstrom, Suzanne C., (2010). *Clinical Psychology Review : Optimism*. United States : ScienceDirect
- Cobb, A., R, Tedeschi, R., G, Calhoun, L., G, & Cann, A. (2006). Correlates of Posttraumatic Growth in Survivors of Intimate Partner Violence. *Journal of Traumatic Stress*. Volume 19, Nomor 6, halaman 895-903
- Joyful Heart Foundation, "Effects of Domestic Violence", <http://joyfulheartfoundation.org/ear/n/domestic-violence/effects-domestic-violence> (diakses pada 17 januari 2018)
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Online, <http://kbbi.web.id/optimisme> (diakses pada tanggal 7 maret 2017)
- Khaleeed, Badriyah (2015). *Penyelesaian Hukum KDRT: Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga da Upaya Pemulihannya*. Jakarta: Penerbit Pustaka Yustisia
- Khalid, Idham. (2011). *Pengaruh Self Esteem dan Dukungan Sosial Terhadap Optimisme Hidup Penderita HIV/AIDS*. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah
- Komnas Perempuan, "Lembar Fakta Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan Tahun 2017", <http://www.komnasperempuan.go.id/lembar-fakta-catatan-tahunan-catahu-2017-7-maret-2016/> (diakses pada 7 maret 2017)

- Lindstrom, Cassie M., Cann, Arnie, Calhoun, Lawrence G., & Tedeschi, Richard G. (2013) The Relationship of Core Belief Challenge, Rumination, Disclosure, and Sociocultural Elements to Posttraumatic Growth. *American Psychological Association Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy Vol. 5, No. 1*, 50–55
- Miles, Matthew B., & Huberman, A Michael (2009). *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia
- Noviana, F (2014). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Optimisme Orang Tua yang Memiliki Anak Tunagrahita di SLB (Sekolah Luar Biasa) Putra Jaya Malang*. Skripsi. UIN Malang
- Satori, Djam'an., & Komariah, Aan (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Penebit Alfabeta
- Schmidt, Ehmcke A (2008). *The relation between posttramaic growth and resilience in the south African context*. Johannesburg : University of the Witwatersrand
- Seligman, Martin E.P. (2008). *Menginstal Optimisme*. Bandung : Momentum
- Snyder, C.R & Lopez, Shane J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Lawrence. SAGE Publications
- Triplett, K., N, Tedeschi, R. G., Cann, A., Calhoun, L. G., & Reeve, C. L. (2011). Posttraumatic Growth, Meaning in Life, and Life Satisfaction in Response to Trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*.
- Sugiono (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif & RND*. Bandung : Alfabeta
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma*, 14(5), 336-388
- Weizz, T., & Berger, R. (2010). *Posttraumatic Growth and Culturally Competent Practice*, New Jersey : John Wiley & Sons, Inc
- Zoellner, T., & Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, 26, 626-653.