

Bersama Luka Mencapai Makna: Gambaran *Post Traumatic Growth* Perempuan Dewasa Awal Penyintas Kekerasan Seksual

Handri Ayu Diah Mustika, Zainal Abidin

Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran
email:handri22001@mail.unpad.ac.id; zainal.abidin@unpad.ac.id

Abstrak

Kekerasan seksual merupakan kejadian traumatis yang menimbulkan dampak negatif. Meskipun demikian, beberapa individu dapat melewati masa yang penuh tekanan tersebut dengan membentuk kembali pandangan positif tentang kehidupan hingga menunjukkan adanya perubahan positif yang disebut Post Traumatic Growth (PTG). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran proses terbentuknya PTG pada perempuan dewasa awal yang pernah mengaloi kekerasan seksual. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan observasi. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 3 orang narasumber primer dan 3 orang narasumber sekunder. Analisis data dilakukan dengan analisis tematik dan pengecekan keabsahan triangulasi data. Hasil penelitian ini mengungkapkan kekerasan seksual menimbulkan dampak negatif pada aspek psikologis, namun dilain sisi individu mampu membentuk kembali pandangan positif tentang kehidupan (PTG) ditandai dengan munculnya kelima aspek PTG. Faktor pendukung diantaranya faktor internal (dorongan dalam diri, pandangan akan hidup atau masa depan, dan spiritualitas) dan faktor eksternal (dukungan sosial, bantuan profesional, dan produktifitas).

Kata kunci: Perkembangan Pasca Trauma, Kekerasan Seksual, Dewasa Awal.

Together with Wounds Achieving Meaning: A Picture of Post Traumatic Growth in Early Adult Female Survivors of Sexual Violence

Abstract

Sexual violence is a traumatic event that has a negative impact. However, some individuals can get through this stressful period by re-forming a positive outlook on life to show positive changes called Post Traumatic Growth (PTG). This research aims to describe the process of PTG formation in early adult women who have experienced sexual violence. This study used qualitative research methods. Data collection was carried out by interviews and observations. Participants in this research consisted of 3 primary sources and 3 secondary sources. Data analysis was carried out using thematic analysis and checking the validity of data triangulation. The results of this research reveal that sexual violence has a negative impact on psychological aspects, but on the other hand, individuals are able to re-form a positive outlook on life (PTG) marked by the emergence of the five aspects of PTG. Supporting factors include internal factors (inner encouragement, views on life or the future, and spirituality) and external factors (social support, professional assistance, and productivity).

Keywords: Post Traumatic Growth, Sexual Violence, Emerging Adulthood.

Pendahuluan

Dewasa ini marak dilaporkan terjadinya sejumlah kasus kekerasan seksual di berbagai daerah di Indonesia. Kekerasan seksual bukan hanya menjadi isu nasional melainkan juga isu global yang terjadi di berbagai negara tanpa memandang perbedaan tingkat perkembangan sosial, ekonomi, struktur politik, dan pola budaya masyarakatnya (Rusyidi, 2017). Segala bentuk perilaku yang mengarah ke desakan seksual seperti meraba, mencium,

memaksa korban menonton produk pornografi, gurauan-gurauan seksual, ucapan-ucapan yang merendahkan, menghina, menyerang, dan melecehkan disebut sebagai kekerasan seksual (Purwanti & Hardiyanti, 2018). Sumera (2013) mengungkapkan bahwa pengertian kekerasan seksual memiliki rentang yang sangat luas, mulai dari ungkapan verbal yang menyinggung secara seksual, perilaku yang menjerus kepada tindakan asusila secara paksa, dan mempertunjukkan gambar atau video pornografi.

Artikel INFO

Diterima : 30 November 2023
Direvisi : 11 Mei 2024
Disetujui : 09 April 2025

DOI:
<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.25643>

Perempuan merupakan kelompok yang rentan mengalami kekerasan. Menurut WHO (2022) 30% perempuan di dunia pernah mengalami kekerasan berbasis gender. Sejalan dengan hal tersebut, Indonesia sudah masuk dalam kategori darurat kekerasan terhadap perempuan sejak tahun 2014. Berdasarkan data yang diperoleh dari Catatan Tahunan Komnas Perempuan di tahun 2023, jumlah kasus kekerasan seksual di Indonesia tergolong tinggi dan mengkhawatirkan. Kasus kekerasan seksual terus mengalami peningkatan dari tahun ketahun. Pada tahun 2018 tercatat 1.234 kasus, 2019 dilaporkan sebanyak 1.419 kasus, meningkat pesat tahun 2020 sebanyak 2.339, 2021 sebanyak 4.322, dan mengalami peningkatan juga pada tahun 2022 menjadi 4.371 (Komnas Perempuan, 2023). Data jumlah kasus kekerasan seksual yang terjadi ini sebenarnya dapat lebih besar dibandingkan kasus yang masuk kedalam catatan Komnas Perempuan Indonesia dikarenakan masih banyak kasus yang tidak tampak dan tidak dilaporkan (Wati, 2022).

Dampak yang ditimbulkan dari kekerasan seksual sangat beragam bukan hanya dampak fisik tetapi juga dampak psikologis dan sosial (Hayati, 2000). Dampak fisik yang ditimbulkan berupa luka fisik, kematian, kehamilan, aborsi yang tidak aman, dan penyakit infeksi menular seksual. Perasaan malu, tidak berharga, depresi, *stress pasca trauma* (PTSD), hingga pemikiran atau percobaan bunuh diri sebagai dampak yang ditimbulkan secara psikologis. Sedangkan dampak sosial berupa stigma negatif yang melekat pada korban, pengucilan dalam lingkungan sosial, dianggap sebagai aib oleh pihak keluarga, putus sekolah, kehilangan kesempatan untuk mendapatkan pendidikan yang layak, kesempatan untuk membangun keluarga, dan sulitnya mendapat lapangan pekerjaan sebagai konsekuensi jangka panjang yang menyertai penyintas. Rahayu (2016) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa korban kekerasan baik secara fisik, verbal maupun psikologis dapat menimbulkan trauma yang berkepanjangan. Adanya tingkah

laku maladaptif akibat tekanan psikologis atau cedera fisik akibat peristiwa yang tidak terlupakan sehingga menimbulkan ketakutan yang berlebihan disebut sebagai trauma (Patel, 2003). Menurut Utami (2020) kekerasan seksual sebagai peristiwa traumatis juga memiliki dampak psikologis seperti penghargaan diri yang rendah, stres pasca trauma, keinginan bunuh diri, penyalahgunaan alkohol atau obat-obatan, kecemasan, rasa malu, terisolasi, rasa tertekan, hingga depresi.

Sejalan dengan hal tersebut peneliti melakukan wawancara awal dengan narasumber yang merupakan penyintas kekerasan seksual. Ditemukan adanya perubahan yang signifikan pada kehidupannya sebagai dampak dari kekerasan seksual yang dialaminya. Salah satu pengalaman E (27 tahun) yang sampai saat ini masih mengingat dengan jelas kejadian yang pernah ia alami saat SD, terulang kembali saat ia duduk dibangku SMA dan sesaat setelah lulus kuliah atau awal bekerja. Kekerasan seksual yang dialaminya dilakukan oleh ayah dan atasan kerjanya. E merasa marah, kecewa, dan takut terhadap orang tuanya termasuk ibunya karena melakukan kekerasan secara fisik dan emosional kepada E sehingga saat ini ia sudah tinggal terpisah dengan ibu kandung dan ayah tirinya. Pengalaman traumatis itu juga membuat E merasa selalu terancam, mengalami mimpi buruk, sangat selektif untuk membuka diri dan identitas asli saat berkenalan dengan orang lain, dan melakukan *self-harm* untuk melampiaskan emosinya. Berikut pernyataan E :

“Sampai sekarang sering berada di kondisi survival mood dimana selalu harus memilih fight or flight jadi tidak pernah merasa aman. Bahkan sampai di titik saat masuk ke tempat tertentu apalagi yang baru, aku selalu cari pintu daruratnya dan sebisa mungkin duduk ditempat yang mudah buat mengakses itu. Pastinya jadi trauma gitu ya bahkan sering mimpi buruk dan juga dulu beberapa kali self-harm sih cuman sekarang udah gak lagi” (E/Perempuan/27 tahun/25 Mei 2023).

Hal yang serupa juga dialami oleh narasumber G (22 tahun). Kekerasan seksual yang ia alami saat kelas 6 SD yang kemudian berlanjut sebagai efek dari peristiwa itu saat narasumber duduk dibangku SMP membuat G mengalami banyak perubahan dalam kehidupannya. G menjadi orang yang sangat pendiam, merasa takut untuk membuka hp dan sosial media, malu, merasa tidak berharga, tidak ada masa depan, takut berjalan sendiri di trotoar, hingga pernah kabur dari rumah, dan muncul *suicidal thoughts* baik saat di rumah maupun di sekolah. Berikut pernyataan yang diberikan oleh G:

“Saat itu jadi lebih pendiam karena merasa malu, takut, marah juga, bahkan sampai saat itu takut banget harus buka Hp karena jadi banyak yang sering kirim video, foto, gambar-gambar gitu kan jadi yaudah aku bener-bener off Hp. Rasanya kayak gak punya masa depan lagi sampai akhirnya pernah kabur dari rumah dan beberapa kali muncul keinginan bunuh diri bukan hanya waktu di rumah aja tapi juga saat di sekolah. Sampai sekarang jadi curigaan dan masih khawatir berlebih gitu” (G/Perempuan/22/4 Juni 2023).

Selain itu, I (26 tahun) juga merasakan dampak negatif dari peristiwa traumatis kekerasan seksual yang dialaminya saat SMA. Ia merasa tidak berharga, menurunnya berat badan yang drastis akibat penurunan nafsu makan, mimpi buruk, kurang fokus dalam belajar, stress, depresi sehingga sampai harus mendapatkan penanganan psikiater dan psikolog. Berikut pernyataan yang diberikan oleh I:

“Saat itu masih SMA pasti stress banget, bingung gak bisa cerita ke siapapun bener-bener jadi gak nafsu makan sampai kurus pokoknya, selalu mimpi buruk, was-was dan cemas gitu takut orang tua atau teman-teman tau dan depresi akhirnya diantar kakak buat periksa ke psikiater dan psikolog. Sampai sekarang jadinya kayak susah percaya gitu sama laki-laki masih

selalu takut dan trust issue dihubungan romantis ya” (I/ Perempuan/ 26 tahun/ 5 Juni 2023).

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan ketiga narasumber dapat dilihat bahwa ketiganya mengalami perubahan pada kehidupannya sebagai dampak dari peristiwa traumatis yang dialaminya. Ketiganya mengalami dampak negatif yang dirasakan sampai saat ini seperti perasaan takut apabila akan mengalami hal yang sama kembali, cemas, terancam, sulit percaya atau terbuka khususnya dengan lawan jenis, dan sebagainya. Ketiga narasumber juga mengalami guncangan psikologis yang hebat sampai mereka pernah melakukan *self harm* untuk melampiaskan emosinya hingga berniat mengakhiri hidupnya. Hal ini menjadi gambaran bahwa kekerasan seksual merupakan sebuah peristiwa traumatis yang sangat membekas dan menimbulkan dampak secara psikologis yang beragam pada setiap individu. Adanya stigma buruk di masyarakat mengenai korban kekerasan seksual juga membuat para penyintas enggan untuk bercerita atau mencari pertolongan sehingga memperburuk kondisi mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anderson & Overby (2021) yang menyatakan bahwa stigma buruk masyarakat dapat menjadi salah satu faktor yang dapat menambah dampak negatif yang dialami korban seperti trauma (PTSD), depresi, kecemasan, dan perasaan rendah diri.

Di balik banyaknya penelitian yang mengungkap dampak negatif dari kekerasan seksual yang dialami oleh korban, penelitian lain menunjukkan adanya dampak positif yang ditimbulkan dari perjuangan individu melewati masa-masa sulitnya. Hal ini diungkapkan dalam penelitian Utami (2020) yang mana subjek penelitiannya merupakan korban kekerasan dalam pacaran mengalami dampak positif setelah berhasil melewati fase kritisnya seperti lebih mencintai dirinya sendiri, lebih dekat dengan teman atau keluarganya, adanya penghargaan terhadap kehidupan yang lebih baik, lebih mudah mengatasi dan beradaptasi

dengan permasalahan berat dalam hidupnya, lebih memiliki kekuatan dan ketangguhan, hingga peningkatan dalam aspek spiritualitas.

Menurut Subandi, dkk (2014) pengalaman traumatis semata-mata tidak hanya selalu memunculkan dampak negatif pada individu saja, melainkan juga dapat membantu individu mengembangkan kompetensi yang sebelumnya tidak ia temukan. Proses melewati peristiwa traumatis tersebut mampu membantu individu mengalami pertumbuhan kearah yang lebih positif. Tedeschi & Calhoun (2004) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami kejadian traumatis sering kali mengalami perubahan dan pertumbuhan positif sebagai hasil dari perjuangannya menghadapi kondisi yang penuh dengan tekanan atau stressful disebut sebagai *post traumatic growth*. *Post traumatic growth* adalah suatu perubahan positif yang dialami individu ditandai dengan kondisi dimana individu memiliki pandangan yang lebih baik sebagai hasil dari perjuangannya dalam menghadapi tantangan krisis kehidupan yang tinggi (Kunst, 2011; Tedeschi & Calhoun, 2004). Thabet (2017) mendefinisikan *post traumatic growth* merujuk pada perubahan individu yang memiliki kemampuan untuk melawan dan tidak menyerah dengan keadaan. Mengalami suatu kejadian yang traumatis justru membuat individu memiliki kehidupan yang berarti (Joseph & Linley, 2004). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa *post traumatic growth* adalah pengalaman subjektif individu dengan menekankan perjuangan individu melalui krisis kehidupan dengan adanya perubahan pengalaman positif dalam menghadapi realita baru setelah menghadapi kejadian traumatis tersebut.

Tedeschi & Calhoun (2004) mengemukakan *post traumatic growth* (PTG) memiliki lima dimensi antara lain : a) *appreciation of life* adalah perubahan mengenai hal apa yang penting dalam hidup seseorang yang kemudian berpengaruh terhadap penghargaan dirinya; b) *relating to others* adalah perubahan seperti hubungan yang lebih dekat dengan

orang lain, lebih intim, dan lebih berarti; c) *personal strength* adalah perubahan yang berupa peningkatan kekuatan personal atau mengenal kekuatan dalam diri yang dimilikinya; d) *new possibilities* adalah identifikasi individu mengenai kemungkinan baru dalam kehidupan atau kemungkinan untuk mengambil pola kehidupan yang baru dan berbeda; e) *spiritual change* adalah perkembangan pada aspek spiritualitas dan hal-hal yang bersifat eksistensial. Terbentuknya *post traumatic growth* juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya jenis kelamin, usia, karakter personal, coping emosi, dukungan dan keterbukaan, proses kognitif, kebijaksanaan, dan spiritualitas.

Di Indonesia sendiri penelitian mengenai *post traumatic growth* pada perempuan dewasa awal yang mengalami kekerasan seksual belum banyak dibahas. Maka dari itu, peneliti ingin mengetahui gambaran *post traumatic growth* pada perempuan dewasa awal yang mengalami kekerasan seksual di Indonesia dengan judul penelitian “Bersama Luka Mencapai Makna: Gambaran *Post Traumatic Growth* pada Perempuan Dewasa Awal Penyintas Kekerasan Seksual” dengan harapan melalui penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai gambaran proses perjuangan penyintas kekerasan seksual dalam melewati tekanan hidup menuju *post traumatic growth*.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif dipilih untuk mengeksplorasi, mendeskripsikan, dan menginterpretasikan maksud dari pengalaman personal dan sosial yang dialami oleh individu (Smith, 2009). Studi kasus merupakan desain penelitian kualitatif dimana peneliti melakukan eksplorasi terhadap peristiwa, proses, atau aktivitas pada satu atau lebih individu dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data dalam waktu yang berkesinambungan (Cressweel, 2007).

Penelitian ini dilakukan pada tiga orang narasumber primer dan tiga orang narasumber sekunder. Narasumber primer merupakan individu utama yang mengalami suatu peristiwa yang sedang diteliti dalam hal ini adalah pengalaman sebagai penyintas kekerasan seksual. Narasumber sekunder adalah orang yang memiliki beberapa pengetahuan namun tidak terlibat secara pribadi dalam suatu peristiwa yang sedang diteliti. Pemilihan narasumber primer dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* yang mengambil sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai kebutuhan penelitian (Cresswell, 2007). Adapun kriteria yang ditetapkan antara lain : a) WNI; b) berjenis kelamin perempuan; c) rentang usia dewasa awal; d) pernah mengalami kekerasan seksual. Peneliti terlebih dahulu melakukan pendekatan melalui beberapa komunitas sosial penyintas kekerasan seksual online maupun offline untuk mendapatkan akses ke calon narasumber dan kemudian menetapkan narasumber yang sesuai dengan kriteria serta bersedia untuk menjadi narasumber primer dengan pengisian *informed consent*. Sedangkan pemilihan narasumber sekunder dilakukan dengan meminta rekomendasi langsung kepada narasumber primer dengan memperhatikan kriteria bahwa subjek memiliki hubungan yang dekat dengan narasumber primer dan mengetahui pengalaman traumatis yang pernah dilaluinya.

Prosedur pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan metode wawancara dengan protokol semi terstruktur dan observasi (Strauss & Corbin, 2008). Wawancara secara online dipilih dengan mempertimbangkan fleksibilitas waktu, kemudahan akses lokasi, kenyamanan, dan kesediaan narasumber yang bersangkutan. Hal ini dikarenakan dua dari tiga narasumber berstatus sebagai pekerja dan satu diantaranya merupakan mahasiswa yang berasal dari tiga kota yang berbeda. Pertama, peneliti menghubungi calon narasumber melalui nomor *whatsapp* yang didapatkan melalui komunitas online maupun offline. Kedua, peneliti menyampaikan

maksud, tujuan penelitian, dan menanyakan kesediaan narasumber dengan pengisian *informed consent*. Ketiga, peneliti menetapkan jadwal wawancara online dengan narasumber sesuai dengan kesepakatan. Keempat, pengambilan data dilakukan sesuai dengan kesepakatan dengan wawancara online menggunakan aplikasi *zoom meeting* dengan durasi kurang lebih 60 – 90 menit. Narasumber juga diminta untuk menyalakan kamera saat wawancara berlangsung sehingga peneliti tetap dapat melakukan observasi selama proses pengambilan data.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data tematik. Analisis tematik merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk menganalisis data yang bertujuan untuk menemukan pola atau tema dari data yang telah dikumpulkan oleh peneliti dalam penelitian kualitatif (Braun & Clarke, 2006). Pengecekan keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik triangulasi data. Triangulasi data adalah teknik pengecekan data dengan memanfaatkan sumber daya lain di luar data primer untuk keperluan memastikan kebenaran data yang didapatkan (Moelong, 2015). Menurut Salim (2007) triangulasi merupakan alternatif pembuktian untuk mendapatkan pemahaman mendalam terkait fenomena yang diteliti melalui triangulasi waktu, sumber, dan metode. Setelah itu data yang terkumpul dalam bentuk verbatim akan dimasukkan ke dalam tabel untuk dilakukan proses koding pada setiap pernyataan yang diberikan oleh narasumber.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data kekerasan seksual yang dialami oleh ketiga narasumber merupakan pengalaman terberat dalam kehidupan mereka yang menyisakan trauma sehingga ketiganya merasa berada pada titik terendah kehidupannya. Hal ini selaras dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kekerasan seksual menimbulkan banyak dampak negatif bagi para korbannya dalam berbagai macam aspek baik fisik, psikologis,

kognitif, dan sosial (Ramadhani & Nurwanti, 2022; Anderson & Overby, 2021; Anindya dkk, 2020).

Dampak negatif kekerasan seksual

Kekerasan seksual sebagai sebuah peristiwa traumatis menimbulkan banyak dampak negatif bagi para penyintas. Dampak kekerasan seksual yang dirasakan oleh ketiga narasumber dalam penelitian ini lebih banyak menysasar pada aspek psikologis. Berikut pernyataan yang diberikan oleh narasumber 1 (E) :

“Ngerasa trauma pasti masih sampai sekarang. Sering mimpi buruk dan susah buat merasa nyaman di tempat-tempat umum takut ketemu sama orang tua kan. Dulu masih sering self-harm tapi belakangan ini udah enggak paling masih belum bisa kalau denger nama orang tua lagi masih kecewa dan kepikiran sama kejadian yang dulunya” (E/Perempuan/27 tahun/27 Mei 2023).

Sama halnya dengan E, narasumber 2 juga merasakan adanya dampak negatif dari kekerasan seksual yang dialaminya. Berikut pernyataan yang diberikan oleh narasumber 2 (G):

“Yang jelas merasa malu, marah, takut, dan gak tau harus ngapain ya dulu. Puncak-

puncaknya ya waktu sekolah dulu pernah sampai kabur dari rumah, off semua sosial media, bahkan sampai trauma gak bisa buka hp karna takut ada kiriman macem-macem kan. Kalau trauma pasti sampai sekarang masih berbekas dan teringat jelas. Saat ini kadang sering ke trigger lagi, apa lagi sekarang lagi pacaran sama orang yang bersinggungan sama pelaku dulu jadi ya curigaan, takut pasti ada” (G/ Perempuan/22/ 5 Juni 2023).

Narasumber 3 juga mengaku merasakan banyak dampak negatif dari kekerasan seksual yang dialaminya. Berikut pernyataan yang diberikan oleh narasumber 3 (I) :

“Namanya anak SMA pasti stress banget, bingung gak bisa cerita ke siapapun karena malu. Jadi kurus banget karena gak nafsu makan selalu kepikiran dan takut serba gak fokus ngelakuin apa-apa. Merasa trauma masih kalau ditanya sampai sekarang jadinya tetep kayak susah percaya gitu sama laki-laki masih selalu takut dan trust issue takut gak bisa nerima aku takut terulang lagi kayak dulu” (I/ Perempuan/ 26 tahun/ 10 Juni 2023).

Berikut temuan tema keseluruhan dari dampak negatif kekerasan seksual yang dialami oleh ketiga narasumber:

Tabel 1.

Tema Dampak Negatif Kekerasan Seksual

Narasumber 1 (E)	Narasumber 2 (G)	Narasumber 3 (I)
Trauma.	Trauma.	Trauma.
Perasaan tidak berharga..	Perasaan tidak berharga.	Perasaan tidak berharga.
Perasaan tidak aman.	Perasaan tidak aman.	Perasaan tidak aman.
Kecemasan.	Kecemasan.	Kecemasan.
Mimpi buruk.	Kurangnya nafsu makan.	Mimpi buruk.
Marah kepada diri sendiri.	Marah kepada diri sendiri.	Kurangnya nafsu makan.
Perasaan malu.	Perasaan malu.	Marah kepada diri sendiri.
Pergi dari rumah.	Pergi dari rumah.	Perasaan malu.
Stress.	Stress hingga depresi.	Stress.
Self-harm.	Sulit percaya dalam hubungan romantis.	Sulit percaya dalam hubungan romantis.
	Self-harm.	Self-harm.
	Suicide ideation.	

Sebagaimana ditampilkan pada tabel diatas ketiga narasumber dalam penelitian ini mengalami berbagai macam dampak negatif dari kekerasan seksual yang pernah dialaminya. Meskipun demikian beberapa individu dapat bangkit dan berkembang kearah positif sebagai hasil perjuangan menghadapi trauma (Menger et al, 2021; Brooks et al, 2021; Habib et al, 2018). Sejalan dengan hal tersebut narasumber dalam penelitian ini menunjukkan perubahan positif yang serupa dari hasil perjuangan menghadapi trauma akibat kekerasan seksual yang pernah dialami ketiganya.

Munculnya aspek *post traumatic growth*

Penelitian ini mengungkap adanya *post traumatic growth* (PTG) pada setiap narasumber yang ditandai dengan munculnya lima dimensi dari PTG pada masing-masing narasumber berikut beberapa pernyataan yang diberikan oleh narasumber diantaranya :

1. *Appreciation of life*

“Yaudah gak papa banyak hal yang perlu disyukuru juga. Sekarang makin mencintai diri sendiri ya, lebih percaya sama diri sendiri tapi juga lebih hati-hati buat cerita ke orang lain” (G/Perempuan/22/ 5 Juni 2023).

2. *Relating to others*

“Semenjak gabung komunitas ya jadi punya banyak temen dan relasi dimana-mana, akhirnya dapet kerja juga dari sana. Mulai ngerasa mau bantu banyak orang yang mungkin ada diposisi gue juga” (E/ Perempuan/27 tahun/27 Mei 2023).

3. *Personal strength*

“Akhirnya buat komunitas sebagai wadah aman buat temen-temen yang pernah mengalami kejadian serupa, itu aku jadi merasa itu jadi salah satu kekuatan aku ya pengen bantu banyak orang lainnya melalui komunitas ini” (I/ Perempuan/ 26 tahun/ 10 Juni 2023).

4. *New possibilities*

“Begitu lolos tim lomba, langsung ngerasa masa depanku masih panjang akhirnya menyibukkan diri aja niatnya buat gimana caranya fokus sama masa depanku sekarang. Jadi setiap ada kesempatan lomba apa pasti aku ambil” (G/ Perempuan/22/ 5 Juni 2023).

5. *Spiritual change*

“Makin dekat sama Allah salah satunya sampai akhirnya memutuskan buat berhijab. Aku yakin sih pasti semua hal ada hikmahnya walaupun kadang masih suka mengelak kenapa harus aku” . (I/ Perempuan/ 26 tahun/ 10 Juni 2023).

Tabel 2.

Temuan Tema Aspek PTG

Narasumber 1 (E)	Narasumber 2 (G)	Narasumber 3 (I)
<p>1. <i>Appreciation of life</i> Lebih menghargai diri sendiri dan kehidupannya. Memiliki pandangan hidup yang lebih positif.</p> <p>2. <i>Relating to others</i> Kualitas hubungan yang baik dengan kelompok pertemanan. Lebih berempati dengan orang lain. Kualitas hubungan yang baik dengan komunitas sosial.</p>	<p>1. <i>Appreciation of life*</i> Lebih menghargai diri sendiri dan kehidupannya. Memiliki pandangan hidup yang lebih positif.</p> <p>2. <i>Relating to others</i> Kualitas hubungan yang baik dengan kelompok pertemanan. Lebih berempati dengan orang lain.</p>	<p>1. <i>Appreciation of life</i> Lebih menghargai diri sendiri dan kehidupannya. Memiliki pandangan hidup yang lebih positif.</p> <p>2. <i>Relating to others*</i> Kualitas hubungan yang baik dengan kelompok pertemanan. Lebih berempati dengan orang lain. Kualitas hubungan yang baik dengan komunitas sosial. Kualitas hubungan yang baik dengan keluarga.</p>

<p>3. Personal strength*</p> <p>Merasa memiliki kekuatan diri lebih dari yang dibayangkan sebelumnya.</p> <p>Aktif mengembangkan kapasitas diri dan networking.</p> <p>Menjadi aktivis sosial untuk membantu orang lain.</p> <p>Memiliki tujuan hidup yang lebih jelas.</p>	<p>3. Personal strength</p> <p>Merasa memiliki kekuatan diri lebih dari yang dibayangkan sebelumnya.</p> <p>Aktif mengembangkan kapasitas diri dan networking.</p> <p>Meraih kejuaraan.</p>	<p>3. Personal strength</p> <p>Merasa memiliki kekuatan diri lebih dari yang dibayangkan sebelumnya.</p> <p>Aktif mengembangkan kapasitas diri dan networking.</p> <p>Menjadi aktivis sosial untuk membantu orang lain.</p>
<p>4. New possibilities*</p> <p>Banyak mengambil peluang.</p> <p>Mengikuti banyak kegiatan sosial atau organisasi</p> <p>Mengambil kesempatan bekerja sesuai dengan passion.</p>	<p>4. New possibilities*</p> <p>Banyak mengambil peluang.</p> <p>Mengikuti banyak kegiatan sosial atau organisasi.</p> <p>Mengikuti banyak perlombaan.</p>	<p>4. New possibilities</p> <p>Banyak mengambil peluang.</p> <p>Mengikuti banyak kegiatan sosial atau organisasi.</p>
<p>5. Spiritual change</p> <p>Keyakinan dan makna hidup.</p> <p>Penerimaan diri.</p>	<p>5. Spiritual change</p> <p>Keyakinan dan makna hidup.</p> <p>Penerimaan diri.</p>	<p>5. Spiritual change*</p> <p>Keyakinan dan makna hidup.</p> <p>Penerimaan diri.</p> <p>Memutuskan mengenakan hijab.</p>

Post traumatic growth yang dialami oleh ketiga narasumber ditandai dengan munculnya kelima aspek *post traumatic growth* sebagai mana dipaparkan pada table diatas, yaitu memiliki hubungan yang lebih berkualitas, lebih menghargai kehidupan, menyadari kekuatan dalam diri, terbuka dengan kesempatan-kesempatan baru, dan perkembangan spiritualitas. Dimana setiap narasumber memiliki aspek dominan PTG yang berbeda-beda. Pada narasumber 1 (E) aspek PTG yang paling dominan adalah menyadari kekuatan yang ada dalam dirinya dan lebih terbuka untuk melihat kemudian mengambil kesempatan-kesempatan baik dalam kehidupan. Berbeda halnya pada narasumber 2 (G) dominan pada aspek PTG yaitu lebih menghargai kehidupan dan terbuka dengan kesempatan-kesempatan baru dalam hidupnya. Pada narasumber 3 (I) aspek PTG yang dirasa paling dominan adalah spiritualitas dan relasi yang berkualitas dengan keluarga juga orang lain. Perbedaan ini menggambarkan bahwa *post traumatic growth* bersifat personal disetiap individu yang mengalaminya. Terbentuknya *post traumatic growth* ketiga narasumber pada penelitian ini dipengaruhi oleh setidaknya dua faktor secara

garis besar yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor pendorong terbentuknya PTG

Faktor pendorong terbentuknya *post traumatic growth* pada ketiga narasumber dipengaruhi oleh setidaknya dua faktor secara garis besar yaitu faktor internal dorongan dalam diri, peran spiritual, dan pandangan akan masa depan dan faktor eksternal dukungan sosial juga profesional.

1. Faktor Internal

Beberapa faktor pendorong yang muncul dari dalam diri narasumber sebagai penyintas kekerasan seksual beberapa diantaranya adalah:

“Aku ngerasa mau gimapun life should moving forward anyway, itu selalu aku tanamkan didiri aku yah, jadi yaudah bodo amat pokoknya harus tetep berjuang” (E/ Perempuan/27 tahun/27 Mei 2023).

“Makin dekat sama Allah salah satunya sampai akhirnya memutuskan buat berhijab. Aku yakin sih pasti semua hal ada hikmahnya walaupun kadang masih

suka mengelak kenapa harus aku” . (I/ Perempuan/ 26 tahun/ 10 Juni 2023).

“Begitu lolos tim lomba, langsung ngerasa masa depanku masih panjang akhirnya menyibukkan diri aja niatnya buat gimana caranya fokus sama masa depanku sekarang” (G/Perempuan/22/ 5 Juni 2023).

2. Faktor Eksternal

Adapun faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sosial narasumber yang membantu mendorong proses terbentuknya PTG beberapa diantaranya adalah :

“Akhirnya gabung di sebuah komunitas jadi lebih terbuka lagi pandangannya bahwa

oh aku gak sendiri ya” (E/Perempuan/27 tahun/27 Mei 2023).

“Ada pendampingan dari sekolah waktu itu psikolog yang bantu aku walaupun gak bisa cerita terbuka tapi itu membantu banget sampai akhirnya di kelompok lomba dapet temen-temen yang sangat supportif dan gak pernah mengungkit masalah aku” (G/ Perempuan/22/ 5 Juni 2023).

“Kakak sangat membantu sih jadi merasa masih ada orang yang peduli dan gak sendiri. Kakak juga yang bantu bawa aku ke psikiater sama psikolog buat cari bantuan” (I/ Perempuan/ 26 tahun/ 10 Juni 2023).

Tabel 3.

Tema Faktor Pendorong PTG

Narasumber 1 (E)	Narasumber 2 (G)	Narasumber 3 (I)
Kelompok atau komunitas.	Kelompok atau komunitas.	Kelompok atau komunitas.
Teman.	Teman.	Teman.
Dorongan dalam diri.	Dorongan dalam diri.	Dorongan dalam diri.
Produktifitas.	Produktifitas.	Produktifitas.
Pandangan hidup.	Pandangan hidup.	Harapan masa depan.
Harapan masa depan.	Bantuan professional.	Bantuan professional.
		Spiritualitas.

Pembahasan

Berdasarkan temuan dari hasil wawancara yang dilakukan pada ketiga narasumber dalam penelitian ini didapatkan bahwa ketiga narasumber menganggap bahwa peristiwa kekerasan seksual yang pernah mereka alami merupakan peristiwa terberat dalam hidupnya yang menimbulkan banyak dampak di kehidupannya secara personal dan merupakan peristiwa traumatis. Dampak kekerasan seksual pada ketiga narasumber lebih banyak menasar pada aspek psikologis dan berlangsung dalam kurun waktu yang cukup lama.

Sejalan dengan hal tersebut Anindya, dkk (2020) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa perempuan korban kekerasan seksual sangat beresiko mengalami gangguan psikologis seperti stress, trauma, ketidakpedulian

terhadap diri sendiri, mood yang tidak stabil , serta ingatan-ingatan buruk yang selalu menghantui korban. Saat individu mengalami peristiwa traumatis yang penuh dengan tekanan maka individu akan mengalami emosi yang sangat menyedihkan, perasaan kecewa, dan akhirnya menimbulkan pola pikir negatif yang kurang menguntungkan bagi dirinya (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Dampak negatif yang dirasakan oleh ketiga narasumber dalam penelitian ini diantaranya munculnya trauma, perasaan tidak berharga, merasa tidak aman, cemas, mengalami mimpi buruk, kurangnya nafsu makan, perasaan marah kepada diri sendiri, malu, dua dari tiga narasumber memutuskan pergi dari rumah, stress hingga depresi, sulit percaya kepada pasangan dalam relasi romantisnya, melakukan *self-harm*, dan

pikiran untuk mengakhiri hidupnya. Beberapa dampak psikologis tersebut berlangsung cukup lama bahkan hingga narasumber memasuki masa dewasa awal dan ikut mempengaruhi kehidupan narasumber hingga saat ini seperti selalu merasa tidak aman, sulit percaya dengan pasangan di relasi romantisnya, takut untuk bepergian sendiri, dan sebagainya.

Tidak dapat dipungkiri bahwa kekerasan seksual sebagai sebuah pengalaman traumatis yang dialami individu membawa banyak dampak yang mempengaruhi kehidupan individu hingga menyisakan trauma yang berkepanjangan. Disisi lain, beberapa individu dapat bangkit dan berkembang kearah positif sebagai hasil perjuangan menghadapi trauma yang dialaminya (Menger et al, 2021; Brooks et al, 2021; Habib et al, 2018). Seiring dengan banyaknya perkembangan penelitian psikologi positif, diketahui bahwa peristiwa traumatis juga memberikan kontribusi perubahan dan pertumbuhan positif yang disebut *post traumatic growth* (Laras & Setyawan, 2019). Pertumbuhan pasca trauma (PTG) menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk melakukan perubahan positif sebagai hasil dari perjuangan individu melewati tantangan berat dalam kehidupan, hal ini yang kemudian menjadi landasan untuk memahami terjadinya perubahan positif yang dialami oleh perempuan dewasa awal yang pernah mengalami kekerasan seksual semasa hidupnya. Untuk dapat mencapai *post traumatic growth* (PTG) tersebut individu harus mampu melewati proses kehidupan yang tidak mudah, dimana proses yang dilalui akan berbeda-beda pada setiap individu sebagai pengalaman yang bersifat subjektif (Calhoun et al., 2000; Tedeschi & Calhoun, 2004; Purwanto & Hendriyani, 2020). Berikut rangkuman pembahasan proses PTG yang dialami setiap narasumber dalam penelitian ini:

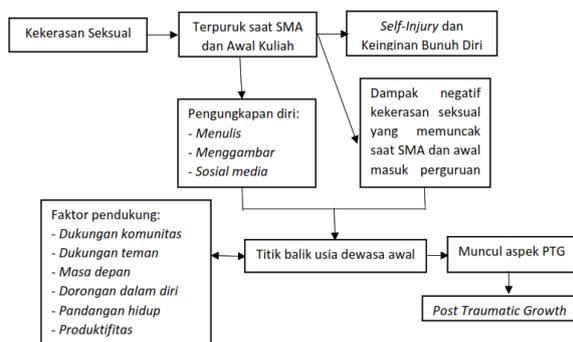
Pada narasumber 1 (E) ia mengalami kekerasan seksual saat duduk dibangku SD dan terulang kembali saat ia duduk dibangku

SMA. Kekerasan seksual yang dialaminya ini dilakukan oleh ayah tirinya. Selain kekerasan seksual ia juga mengalami kekerasan fisik dan verbal oleh ibu kandungnya. Narasumber mengaku bahwa saat itu merupakan titik terendahnya di dalam hidup. Narasumber merasakan takut, cemas, hingga selalu mengalami mimpi buruk di malam hari karena teringat peristiwa buruk yang dialaminya, bahkan sampai saat ini narasumber selalu merasa takut ketika harus mendengar nama atau melihat foto orang tuanya. Hingga akhirnya ia memutuskan untuk berpisah dan memutus hubungan dengan orang tuanya. Narasumber juga pernah mendapatkan pelecehan seksual yang dilakukan oleh atasannya di tempat kerja yang akhirnya membuat narasumber memilih keluar dari pekerjaannya saat itu. Berbagai peristiwa traumatis yang dialami oleh narasumber saat itu membuatnya seringkali melakukan *self-harm/ self-injury* bahkan hingga berfikir untuk mengakhiri hidupnya. Sampai saat ini narasumber selalu merasa takut dan waspada saat harus hadir ditempat-tempat tertentu yang mana ia akan selalu mencari pintu darurat dan memposisikan dirinya duduk ditempat yang memungkinkannya kabur apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkannya. Pada rentang usia anak-anak hingga remaja merupakan titik terendah dalam hidup narasumber. Saat itu narasumber mencoba untuk bercerita melalui media sosial menggunakan nama samara, menulis jurnal, dan menggambar sebagai sarana pengungkapan diri berkaitan dengan peristiwa yang dialaminya. Dampak kekerasan seksual yang dialaminya ini dirasakan narasumber sejak SD hingga memasuki usia dewasa awal ini.

Kemudian narasumber E menemukan titik baliknya ketika ia lulus dari program sarjananya di rentang usia dewasa awal. Ia memutuskan untuk terus melanjutkan hidupnya dengan mencari pekerjaan yang sesuai dengan passionnya, membantu orang lain untuk tidak ada di posisinya saat

itu dengan aktif mengikuti kegiatan sosial, *exhibition*, tergabung dalam komunitas, hingga ia menyebutkan bahwa dirinya termasuk aktivis pembela hak-hak perempuan saat ini. Ia juga mengungkapkan bahwa ia memiliki visi dalam hidup yaitu *"life should moving forward anyway"* dimana dia akan memilih untuk terus aktif mengembangkan network-nya hingga tidak terlalu lama terlarut dalam kondisi yang membuatnya semakin terpuruk.

Seiring berjalannya waktu, mulai muncul perubahan-perubahan di dalam dirinya dan kehidupan E. Perubahan yang kemudian dirasakannya adalah peningkatan kekuatan personal, ia lebih banyak memiliki hubungan dekat dan intim dengan teman juga sahabat-sahabatnya, lebih banyak tergabung dalam komunitas-komunitas sosial, lebih menghargai kehidupannya sebagai manusia, memiliki empati yang lebih kepada orang-orang disekitarnya, memiliki prioritas dan tujuan jelas untuk masa depannya, hingga keyakinan dan penerimaan diri sebagai aspek peningkatan spiritualitas. E juga menemukan makna hidup dari peristiwa traumatis yang ia alami. E merasa bahwa dengan pengalaman yang pernah dialaminya, narasumber bisa lebih berhati-hati kembali dan lebih banyak berpikir untuk membantu orang lain yang memiliki pengalaman hidup serupa dengan dirinya. Setelah melewati serangkaian proses tersebut, narasumber mampu mencapai *post traumatic growth* ditandai dengan munculnya aspek-aspek *post traumatic growth* pada narasumber. Gambaran proses PTG pada narasumber 1 (E)



Gambar 1. Gambaran Tahapan Proses PTG pada Narasumber 1 (E)

Pada narasumber 2 (G) ia mengalami kekerasan seksual pertama saat kelas 6 SD oleh orang yang tidak ia kenal ditempat umum. Karena merasa bingung dan tidak mungkin menceritakan kepada orang tuanya akhirnya kejadian ini ia pendam sendiri. Setelah kelas 1 SMP dan narasumber memiliki pacar, ia memilih untuk menceritakan kejadian ini kepada pasangannya. Hal ini yang kemudian membuatnya mengalami kekerasan seksual oleh pasangannya saat itu dengan ancaman apabila tidak melakukan hal yang diminta pasangannya maka ceritanya akan disebar. Narasumber merasa peristiwa itu merupakan peristiwa terberat sepanjang hidupnya. Banyak dampak dan emosi negatif yang dirasakannya seperti malu, marah, takut, stress, harga diri yang rendah, perasaan tidak berharga, motivasi belajar menurun, merasa tidak memiliki masa depan, sempat kabur dari rumah, hingga melakukan *self-harm* dan *suicidal thoughts* yang terjadi bukan hanya saat ia di rumah tetap juga sering terjadi saat narasumber di sekolah. Hingga saat ini narasumber menjadi sulit percaya dan mudah curiga kepada pasangan dalam relasi romantisnya, ia juga selalu merasa tidak aman saat harus berjalan di trotoar sendiri. Saat itu, pengungkapan diri yang dilakukan oleh narasumber yaitu dengan menulis dan bercerita kepada Tuhan karena benar-benar tidak berani menceritakan masalahnya kepada siapapun. Dampak kekerasan seksual yang dialaminya ini dirasakan narasumber sejak SD hingga memuncak di usia remaja.

Kemudian G menemukan titik baliknya ketika kelas 2 SMP lolos sebagai tim lomba vokal. Narasumber merasa kesibukannya dalam menyiapkan lomba hingga tingkat nasional dengan kelompok siswa dan orang tua yang sangat suportif membuat dirinya akhirnya sedikit bisa melupakan masalahnya. Namun setelah perlombaan berakhir narasumber kembali merasakan dampak negatif yang beragam walaupun tidak separah sebelumnya. Hingga akhirnya narasumber memutuskan

pindah sekolah dan pindah kota yang akhirnya membuat narasumber mendapatkan ketenangan batin yang lebih baik. Narasumber memutuskan untuk terus melanjutkan hidupnya dengan melanjutkan sekolah diluar kota hingga aktif mengikuti kegiatan organisasi, sosial, dan perlombaan yang membuatnya produktif kembali.

Seiring berjalannya waktu, mulai muncul perubahan-perubahan di dalam dirinya dan kehidupan G. Perubahan yang kemudian dirasakannya narasumber adalah menemukan kelompok pertemanan yang suportif dan dekat, mengambil banyak peluang-peluang baru didalam kehidupannya, lebih menghargai diri sendiri dan kehidupannya, penerimaan diri terhadap peristiwa traumatis yang pernah dialaminya, hingga menyadari bahwa dirinya lebih kuat dan layak dari pada yang narasumber bayangkan sebelumnya. G juga menemukan makna hidup dari peristiwa traumatis yang ia alami. G merasa bahwa dengan pengalaman traumatis yang pernah dialaminya, narasumber harus lebih menerima dan mencintai dirinya sendiri untuk dapat hidup yang lebih baik dimasa yang akan datang. Narasumber lebih berhati-hati dalam menceritakan masalahnya, ia merasa apabila ada hal yang mendesak ia akan lebih memilih untuk mencari profesional. Setelah melewati serangkaian proses tersebut, narasumber mampu mencapai *post traumatic growth* ditandai dengan munculnya aspek-aspek *post traumatic growth* pada narasumber. Gambaran proses PTG pada narasumber 2 (G) dirangkum dalam bagan berikut:



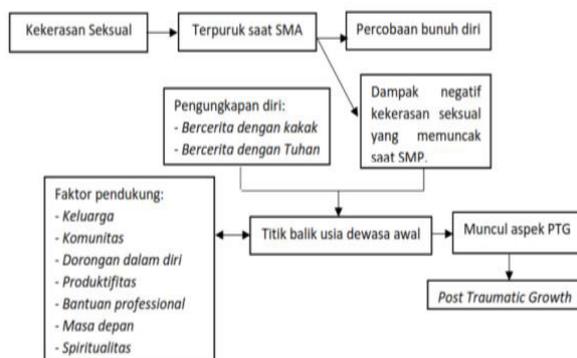
Gambar 2. Gambaran Tahapan Proses PTG pada Narasumber 2 (G)

Pada narasumber 3 (I) ia mengalami kekerasan seksual saat kelas 2 SMA. Kekerasan seksual yang dialaminya dilakukan oleh mantan kekasihnya saat itu. Narasumber merasa berada pada titik terendah sepanjang hidupnya. Narasumber merasakan trauma, sangat takut untuk masuk sekolah, selalu merasa cemas, mengalami mimpi buruk, penurunan berat badan yang drastis karena tidak nafsu makan, kurangnya penghargaan dan kepercayaan diri, sempat melakukan percobaan bunuh diri dan mengalami depresi hingga memerlukan bantuan psikiater juga psikolog saat itu. Sampai saat ini narasumber mengalami beberapa dampak negatif tersebut dan ikut mempengaruhi kehidupannya seperti trust issue untuk memulai hubungan romantis kembali. Pengungkapan diri yang dilakukan oleh narasumber saat itu dengan bercerita kepada keluarga, media sosial, dan bercerita kepada Tuhan. Dampak kekerasan seksual yang dialaminya ini dirasakan narasumber sejak SMA hingga memasuki usia dewasa awal ini.

Narasumber I akhirnya menemukan titik baliknya ketika memasuki perkuliahan dimana ia sudah berpisah dan tidak pernah bertemu lagi dengan mantan kekasihnya saat itu. Narasumber merasa dukungan yang luar biasa dari keluarganya hingga akhirnya ia memutuskan untuk fokus melanjutkan studinya. Narasumber aktif mengikuti kegiatan organisasi di kampus dan komunitas sosial. Hingga akhir masa kuliahnya narasumber membuat sebuah komunitas sebagai ruang aman untuk bercerita para penyintas kekerasan seksual. Narasumber merasa dengan menolong orang lain yang pernah mengalami masa sulit seperti dirinya ini membuat narasumber menjadi orang yang lebih bernilai dan berguna.

Seiring berjalannya waktu, mulai muncul perubahan-perubahan positif dalam diri narasumber dan kehidupan I. Perubahan yang kemudian dirasakan oleh narasumber adalah mengetahui kekuatan personal yang lebih besar dari apa yang narasumber

bayangkan sebelumnya, lebih dekat dengan keluarga, lebih berempati dengan orang lain hingga membuat sebuah komunitas penyintas kekerasan seksual, memiliki penerimaan diri, lebih banyak mengambil kesempatan-kesempatan positif yang ada didepan mata, dan peningkatan aspek spiritualitas hingga akhirnya memutuskan untuk berhijab. I juga menemukan makna hidup dari peristiwa traumatis yang ia alami. I merasa bahwa dengan pengalaman yang pernah dialaminya, narasumber lebih merasa bersyukur karena setelah mendengar banyak cerita dari teman komunitas ia merasa memiliki keluarga yang sangat suportif adalah sebuah anugerah bagi dirinya. Ia merasa menjadi lebih dekat dengan keluarganya saat ini dan bisa lebih fokus membanggakan kedua orang tuanya. Setelah melewati serangkaian proses tersebut, narasumber mampu mencapai *post traumatic growth* ditandai dengan munculnya aspek-aspek *post traumatic growth* pada narasumber. Gambaran proses PTG pada narasumber 3 (I) dirangkum dalam bagan berikut:



Gambar 3. Gambaran Tahapan Proses PTG pada Narasumber 3 (I)

Penelitian ini mengungkap gambaran menarik tentang bagaimana perempuan dewasa awal berhasil melewati peristiwa traumatis dalam hidupnya yaitu kekerasan seksual dan mengalami pertumbuhan kearah yang positif. Pertumbuhan positif pasca trauma yang dialami oleh ketiga narasumber ditandai dengan munculnya kelima aspek *post traumatic growth* yaitu memiliki hubungan

yang lebih berkualitas, lebih menghargai kehidupan, menyadari kekuatan dalam diri, terbuka dengan kesempatan-kesempatan baru, dan perkembangan spiritualitas Tedeschi & Calhoun (2004). Faktor internal dan faktor eksternal yang mendukung terbentuknya *post traumatic growth* pada ketiga narasumber. Sebagaimana Fakhira & Utami (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar sangat mempengaruhi terjadinya *post traumatic growth* pada diri individu pasca kejadian traumatis yang dialaminya.

Penelitian ini juga menggambarkan bahwa terdapat perbedaan proses *post traumatic growth* yang dialami oleh ketiga narasumber sebagai bukti bahwa *post traumatic growth* merupakan pengalaman subjektif yang dimiliki individu. Faktor yang mempengaruhi terbentuknya *post traumatic growth* pada ketiga narasumber secara garis besar terbagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Dimana setiap individu memiliki faktor pendorong yang berbeda-beda. Faktor eksternal diantaranya dukungan keluarga, teman, komunitas atau kelompok, bantuan profesional, dan kegiatan yang produktif. Faktor internal diantaranya dorongan dalam diri, pandangan akan hidup atau masa depan, dan spiritualitas atau keyakinan. Selain itu dalam hasil penelitian ini juga ditemukan sebuah faktor pendukung yang tidak disebutkan dalam kajian teori *post traumatic growth* sebelumnya yaitu dorongan dalam diri untuk terus maju. Faktor ini ditemukan pada ketiga narasumber dan menjadi faktor yang sangat mempengaruhi terbentuknya *post traumatic growth* selain faktor hubungan dan komunitas yang berkualitas. Selain itu pandangan hidup atau masa depan narasumber juga menjadi salah satu faktor pendukung narasumber dapat bangkit dan melanjutkan kembali kehidupannya setelah mengalami titik terendah dalam hidupnya. Purwanto & Hendriyani (2020) dalam penelitiannya juga menemukan faktor dorongan internal dan motivasi akan

masa depan sebagai faktor internal untuk mendukung terbentuknya *post traumatic growth* pada dewasa awal yang orang tuanya bercerai. Adanya temuan beberapa faktor baru ini menjadi salah satu bukti bahwa *post traumatic growth* merupakan proses yang bersifat subjektif dimana setiap individu akan menunjukkan faktor yang berbeda-beda.

Kekerasan seksual sebagai peristiwa traumatis membawa dampak besar bagi kehidupan ketiga narasumber pada rentan usia anak-anak hingga remaja. Dimana ketiga narasumber mengalami kekerasan seksual di rentan usia tersebut. Dampak dari kekerasan seksual yang dialami ketiga narasumber tentu sangat mempengaruhi proses perkembangan dan kehidupannya di rentan usia tersebut. Sedangkan setelah memasuki usia dewasa awal ketiga narasumber menunjukkan adanya perubahan-perubahan yang lebih positif mulai dari penerimaan atas kejadian yang pernah dialaminya, menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya, menyadari kekuatan yang ada didalam dirinya, hingga narasumber memiliki ketertarikan dengan isu-isu sosial dan kemanusiaan. Dua dari tiga narasumber dalam penelitian ini yaitu E dan I telah memberikan aksi nyata untuk melawan kekerasan seksual berbasis gender dengan mendirikan sebuah komunitas untuk mewartakan para penyintas kekerasan seksual dan menjadi relawan di komunitas sejenis. Keduanya merasa adanya dorongan untuk membantu sesamanya yang memiliki pengalaman serupa dengan dirinya agar tidak terlalu terpuruk dengan keadaannya. Individu juga lebih merasa bertanggung jawab kepada hidupnya dan lebih jarang melakukan perilaku yang beresiko seperti melukai dirinya sendiri (Santrock, 2012). Sejalan dengan hal tersebut Santrock (2012) menjelaskan bahwa pemikiran orang dewasa sudah lebih berkembang dibandingkan pada masa anak-anak maupun remaja, individu akan mulai menyadari juga menerima berbagai macam pendapat dan perspektif orang lain yang mana hal ini akan mempengaruhi bagaimana

individu memandang dunianya. Maka dari itu, ketika memasuki rentang usia dewasa awal individu lebih dapat menerima, memahami, dan memaafkan atas peristiwa yang pernah ia alami sebelumnya sehingga ketiga narasumber dalam penelitian ini dapat membentuk *post traumatic growth*.

Penelitian ini memberikan gambaran proses terbentuknya *post traumatic growth* pada perempuan dewasa awal yang merupakan penyintas kekerasan seksual sesuai dengan tujuan penelitian. Penelitian ini juga menemukan faktor baru diluar dari teori yang sudah ada sebelumnya yaitu faktor dorongan internal dan motivasi akan masa depan. Gambaran proses terbentuknya *post traumatic growth* yang dijelaskan dalam penelitian ini dapat memberikan kontribusi untuk pengembangan keilmuan psikologi khususnya dalam perkembangan konsep teori *post traumatic growth* yang dapat dikaji lebih lanjut oleh penelitian berikutnya.

Setiap penelitian pasti memiliki beberapa keterbatasan yang dalam prosesnya membuat penelitian ini berjalan kurang maksimal sebagaimana dalam penelitian ini. Beberapa keterbatasan yang ditemukan antara lain: 1) Peneliti kesulitan dalam mendapatkan *significant others* dari anggota keluarga dikarenakan ketiga narasumber tidak bersedia sehingga *significant others* dipilih langsung oleh narasumber primer; 2) Penggunaan metode observasi dalam penelitian ini dirasa kurang maksimal karena wawancara dilakukan secara daring dengan mempertimbangkan kesediaan, kemudahan, dan kenyamanan narasumber.

Kesimpulan

Kekerasan seksual menimbulkan dampak negatif yang lebih banyak menasar pada aspek psikologis individu. Dampak ini yang kemudian membuat individu merasa berada dititik terendah dalam kehidupannya. Disisi lain ketiga narasumber mampu membentuk

kembali pandangan positif tentang kehidupan dan mulai menerima kejadian traumatis ketika menginjak rentang usia dewasa awal. *Post traumatic growth* yang terjadi ditandai dengan munculnya kelima aspek *post traumatic growth* yaitu memiliki hubungan yang lebih berkualitas, lebih menghargai kehidupan, menyadari kekuatan dalam diri, terbuka dengan kesempatan-kesempatan baru, dan perkembangan spiritualitas. Dimana setiap narasumber memiliki aspek dominan *post traumatic growth* yang berbeda-beda. Hal ini mempertegas bahwa *post traumatic growth* merupakan pengalaman subjektif yang dialami narasumber sehingga ketiganya memiliki proses yang berbeda. Terbentuknya *post traumatic growth* pada ketiga narasumber dipengaruhi oleh setidaknya dua faktor secara garis besar yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Saran bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian terkait *post traumatic growth* pada perempuan dewasa awal penyintas kekerasan seksual untuk lebih memperhatikan kriteria narasumber. Perlu dipastikan bahwa narasumber yang dipilih memang sudah mengalami adanya perubahan positif pasca peristiwa traumatis. Adanya penerimaan terhadap peristiwa kekerasan seksual yang pernah dialaminya akan mempermudah peneliti untuk mendapatkan data yang lebih lengkap. Selain itu, peneliti disarankan untuk mengoptimalkan data pendukung seperti observasi, wawancara *significant others*, dokumentasi seperti catatan harian, atau penggunaan alat ukur psikologi seperti grafis atau PTGI (*post traumatic growth inventory*) untuk mendapatkan data yang akurat dan optimal.

Daftar Pustaka

Anderson, G. D., & Overby, R. (2021). The Impact of Rape Myths and Current Events on The Well-Being of Sexual Violence Survivors. *Violence Against Women*, 27

(9), 1379-1401.

- Anindya, dkk. (2020). Dampak Psikologis dan Upaya Penanggulangan Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan. *TIN: Terapan Informatika Nusantara*. Vol 1, No 3, Hal 137-140.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Brooks, M., Graham-Kevan, N., Robinson, S., & Lowe, M. (2021). "I get knocked down, but I get up again" – A qualitative exploration of posttraumatic growth after multiple traumas. *Traumatology*, 27(3), 274–284. doi.org/10.1037/trm0000299.
- 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*, 13(3), 521-527.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing Among Five Approaches. Second Edition*. United State: Sage Publication.
- Fakhira & Utami, Rahayu. (2021). Gambaran Post Traumatic Growth pada Remaja Korban Kekerasan Seksual. *Socio Humanus*. Vol. 3, No. 2, 229-234.
- Habib, A et al. (2018). Post-traumatic growth in (ex-) military personnel: review and qualitative synthesis. *Occupational Medicine*, 68:617–625. doi:10.1093/occmed/kqy140.
- Hayati, E. N. (2000). *Panduan Untuk Pendamping Perempuan Korban Kekerasan Konseling Berwawasan Gender*. Yogyakarta: Rifka Annisa.
- Joseph, S., & Liney, P. (2012). *Trauma, Recovery and Growth*. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.
- Komnas Perempuan. (2018). *Tergerusnya Ruang Aman Perempuan dalam Pusaran Politik Populisme*. Lembar Fakta Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan Tahun 2018.

- Komnas Perempuan. (2019). *Korban Bersuara, Data Berbicara, Sahkan RUU Penghapusan Kekerasan Seksual Sebagai Wujud Komitmen Negara*. Lembar Fakta Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan Tahun 2019.
- Komnas Perempuan. (2020). *Kekerasan Meningkat : Kebijakan Penghapusan Kekerasan Seksual Untuk Membangun Ruang Aman Bagi Perempuan dan Anak Perempuan: Catatan Kekerasan Terhadap Perempuan Tahun 2019*. Lembar Fakta Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan Tahun 2020.
- Komnas Perempuan. (2021). *Perempuan Dalam Himpitan Pandemi: Lonjakan Kekerasan Seksual, Kekerasan Siber, Perkawinan Anak dan Keterbatasan Penanganan di Tengah Covid-19*. Lembar Fakta Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan Tahun 2021.
- Komnas Perempuan. (2023). *Kekerasan terhadap Perempuan di Ranah Publik dan Negara : Minim Pelindungan dan Pemulihan*. Lembar Fakta Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan Tahun 2023.
- Kunst, M. J. J. (2011). Affective personality type, post-traumatic stress disorder symptom severity and post-traumatic growth in victims of violence. *Stress and Health*, 27 (1), 4251. <https://doi.org/10.1002/smi.131>.
- Laras, Setyawan. (2019). Melawan Sendu, Memeluk Asa (Studi Fenomenologis Mengenai Post-Traumatic Growth pada Pasien Pasca Stroke). *Jurnal Empati*, Volume 8, No.3, Halaman (64-74).
- Manger, Fiona et al. (2021). Post-traumatic growth after cancer: a scoping review of qualitative research. *Supportive Care in Cancer* 29:7013–7027. <https://doi.org/10.1007/s00520-021-06253-2>.
- Moelong, Lexy J. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Patel, V. (2003). *Where There Is No Psychiatrist*. UK: Bell & Bain Limited
- Purwanti, Ani & Hardiyanti, M (2018). Strategi Penyelesaian Tindak Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan dan Anak Melalui RUU Kekerasan Seksual. *Jurnal Masalah - Masalah Hukum*, Jilid 47 No. 2, (138-148).
- Purwanto, Mayang & Hendriyani, Rulita. (2020). Tumbuh dari Luka: Gambaran Post-Traumatic Growth pada Dewasa Awal Pasca Perceraian Orang Tua. *INTUISI: Jurnal Psikologi Ilmiah*. 12 (2).
- Rahayu, Diah. (2016). Posttraumatic Growth Korban Kekerasan pada Anak dan Remaja (Studi di Kota Samarinda). *Psychology & Humanity*.
- Ramadhani, Salsabila R & Nurwati, R. (2022). Dampak Traumatis Remaja Korban Tindak Kekerasan Seksual Serta Peran Dukungan Sosial Keluarga. *Share: Social Working Journal*. Doi: <https://doi.org/10.24198/share.v12i2.39462>
- Rusyidi, B. (2017). Sikap Pekerja Sosial Terhadap Korban Kekerasan Seksual. *Social Work Jurnal* (hal. 74-86). Bandung: Universitas Padjajaran.
- Salim, Agus (2007). *Teori dan Paradigma Penelitian Sosial Edisi Kedua*. Yogyakarta: Tiarawacana.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup. Jilid 1*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Smith, A. J. (ed). (2009). *Psikologi kualitatif: panduan praktis metode riset. Alih bahasa Budi Santosa*. Jakarta : Pustaka Pelajar.
- Strauss, A & Corbin, J., (2008). Book Review: Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory (3rd ed.). Thousand Oaks: Sage.
- Subandi, M., Achmad, T., Kurniati, H., & Febri, R. (2014). Spirituality, Gratitude, Hope, and Post-Traumatic Growth Among the Survivors of the 2010 Eruption of Mount Merapi in Java, Indonesia. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, 18(1), 19-26.

- Sumera, M. (2013). Perbuatan Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan. *Lex et Societatis*. 67-89.
- 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. (2004). Posttraumatic Growth: A New Perspective on Psychotraumatology. *Psychiatric Times*, 21(4), 8-14.
- Tedeschi, R.G & Calhoun, L.G. (2006). *Handbook of post traumatic growth research and practice*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Thabet, Abdel Aziz Mousa. (2017). Trauma, Mental Health, Coping, Resilience, and Post Traumatic Growth (PTG) - Palestina Experience. *JOJ. Nurse Health Care*, 2 (2).
- Utami, Putri. (2020). Gambaran Post Traumatic Growth Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan Dalam Berpacaran. *Psikoborneo*. Vol 8, No 2, 297-306.
- Wati, Aulia. (2022). *Fenomena Gunung Es Kasus Kekerasan Seksual*. Diakses pada 10 Juni, 2023. <https://www.idntimes.com/opinion/social/aulia-septia-wati/fenomena-gunung-es-kasus-kekerasan-seksual-c1c2-1>.
- World Health Organization. (2022). *Sexual Violence*. Retrieved from <http://apps.who.int/violenceinfo/sexual-violence>.
- World Health Organization. (2017). *Violence against women: Intimate partner and sexual violence against women*. (Fact sheet N°239). Retrieved from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239en>.