

POSTTRAUMATIC GROWTH PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL PENYINTAS KEKERASAN MASA KANAK

Dinarayu Aldililla

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. dinarayu.17010664022@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak

Terdapat beberapa perempuan penyintas kekerasan masa kanak yang dapat mengalami perubahan positif dalam kehidupannya dan menunjukkan *posttraumatic growth*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengalaman *posttraumatic growth* sebagaimana dialami oleh para subjek. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Data dikumpulkan melalui metode wawancara semi terstruktur dari empat subjek perempuan dewasa awal penyintas kekerasan fisik dan emosional masa kanak oleh orang tua yang memenuhi kriteria. Analisis data menggunakan *interpretative phenomenological analysis* (IPA) untuk mendapatkan tema-tema yang berkaitan dengan *posttraumatic growth* berdasarkan pengalaman hidup subjek. Penelitian ini menemukan dua tema utama yaitu jalur menuju perubahan dan pengalaman perubahan. Hal ini menunjukkan bahwa adanya jalur menuju perubahan (*self-disclosure*, interaksi dengan dukungan sosial, penerimaan, dan perubahan sudut pandang) yang dilakukan oleh subjek membantu mengantarkan subjek untuk mengalami pencapaian perubahan dalam lima aspek di kehidupan masing-masing, yaitu munculnya penilaian diri yang positif, peningkatan spiritualitas/religiusitas, apresiasi kehidupan, penemuan kesempatan pengembangan diri, dan kondisi relasi yang positif.

Kata kunci: Kekerasan masa kanak, *posttraumatic growth*

Abstract

Women survivor of child abuse may experience positive changes in their lives after experiencing child abuse and show posttraumatic growth. This study aims to describe the lived experience of posttraumatic growth as experienced by the subject. This study uses qualitative method and a phenomenological approach. Data were collected through semi-structured interviews from four young adult women who were survivors of emotional and physical child abuse from parents and met the study criteria. Interpretative phenomenological analysis (IPA) was used for data analysis to find themes related to the lived experience of posttraumatic growth of the four subjects. This study found two main themes, namely the pathway to change and the experience of change. This shows that the existence of pathway to change (self-disclosure, interaction with social support, acceptance, and a change in point of view) which is carried out by the subjects lead the subjects to experience the outcome of change in five aspects of their respective lives, namely the positive view of self, increased spirituality/religiosity, appreciation of life, finding opportunities for self-development, and positive relationships.

Keywords: *Child abuse, posttraumatic growth*

PENDAHULUAN

Kekerasan pada perempuan di Indonesia merupakan salah satu permasalahan serius yang dialami oleh korban baik pada rentang usia anak-anak maupun usia dewasa. Secara khusus, kekerasan pada perempuan yang terjadi pada rentang anak memerlukan perhatian lebih karena angka kejadian yang tinggi. Hal ini dapat diketahui dari adanya peningkatan angka kejadian hingga sebesar 65% antara tahun 2018 dengan tahun 2019 (Komite Nasional Anti Kekerasan terhadap Wanita, 2020). Dicatat pula dalam Sistem Informasi

Online Perlindungan Perempuan dan Anak hingga bulan November 2020, diketahui bahwa sejumlah 49.8% kasus kekerasan pada perempuan selama tahun 2020 terjadi pada korban dalam rentang usia 0 – 17 tahun (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2020).

Jenis kekerasan yang dialami oleh perempuan pada usia anak dapat terjadi dalam bentuk yang beragam. Komite Nasional Anti Kekerasan terhadap Wanita (2020) telah membagi jenis kekerasan pada perempuan selama usia anak menjadi lima kategori, yaitu kekerasan fisik, kekerasan psikis/emosional

(meliputi kekerasan verbal), kekerasan seksual dan kekerasan ekonomi. Hasil survei Komisi Perlindungan Anak Indonesia pada tahun 2020 juga menyajikan bahwa anak perempuan melaporkan mengalami kekerasan fisik dan emosional yang lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki serta lebih banyak dilaporkan terjadi di lingkungan rumah tangga dengan pelaku kekerasan terbanyak merupakan orang tua (ibu dan ayah) (Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2021).

Berbagai bentuk kekerasan tersebut dapat memunculkan adanya dampak negatif yang berkaitan dengan trauma bagi korban. Hal ini sebagaimana disebutkan Child Welfare Information Gateway (2020) yang menuliskan bahwa berbagai bentuk kekerasan yang dialami oleh perempuan pada masa kanak-kanak merupakan bagian dari *adverse childhood experiences* atau pengalaman-pengalaman traumatis yang dialami oleh anak-anak di bawah usia 18 tahun. Ketika seseorang tidak dapat kembali ke fungsi normal karena adanya perubahan cara berpikir, merasa dan berperilaku akibat suatu pengalaman traumatis, maka kondisi tersebut dapat disebut dengan kondisi *post-trauma* (Tedeschi et al., 2018). Kondisi ini dapat dialami oleh korban dari hitungan hari maupun tahun (Tedeschi et al., 2018), yang menunjukkan bahwa kondisi *post-trauma* dapat berlangsung untuk jangka waktu yang panjang.

Perempuan juga ditemukan memiliki resiko yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan psikologis jangka panjang akibat pengalaman traumatis. Sebuah kajian menunjukkan bahwa perempuan dewasa lebih mungkin mengalami gangguan yang berkaitan dengan trauma dibandingkan laki-laki karena lebih banyak terpapar *high-impact trauma* akibat pengalaman kekerasan masa kanak (Olf, 2017). Dampak jangka panjang yang lain meliputi adanya rasa bersalah dan menolak tubuhnya sendiri, hingga kesulitan untuk menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain (Krajncan et al., 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Prameswari dan Khoirunnisa (2020) juga mengungkapkan bagaimana anak perempuan yang mengalami kekerasan seksual oleh anggota keluarga dapat membuat korban mengalami permasalahan dalam menghargai dirinya.

Usia dimana kekerasan masa kanak terjadi juga dapat memberikan dampak jangka panjang tertentu. Berdasarkan sebuah penelitian, kekerasan yang dialami oleh anak dengan usia yang masih dini dapat beresiko memunculkan gejala gangguan depresi pada usia dewasa (Struck et al., 2020). Penelitian lain juga menemukan bahwa apabila kekerasan fisik dialami oleh seorang anak hingga mereka mencapai usia remaja, maka hal tersebut akan meningkatkan resiko yang lebih

tinggi untuk mengalami depresi dan pemikiran bunuh diri pada usia dewasa awal (Leslie et al., 2010).

Dampak jangka panjang tersebut dapat diatasi oleh beberapa perempuan yang berhasil mengelola kondisinya menjadi lebih baik. Beberapa penelitian membuktikan bahwa terdapat korban yang mampu mengelola dampak yang terjadi dan melewati masa dewasanya dengan lebih baik meskipun telah mengalami kekerasan di masa kanak (Hartley et al., 2016; Kosarkova et al., 2020). Orang-orang yang berhasil melalui pengalaman traumatis tersebut tidak lagi menilai diri mereka sebagai “korban”, namun seorang penyintas atau *survivor* (Tedeschi et al., 2018). Begitu pula dengan para perempuan yang menjadi penyintas pengalaman kekerasan masa kanak ini.

Berdasarkan wawancara pendahuluan yang dilakukan pada empat penyintas perempuan dewasa awal, disebutkan bahwa mereka mampu menunjukkan keberfungsian yang lebih baik dan menjadi individu yang lebih produktif untuk mencapai tujuan hidup baru setelah pengalaman kekerasan masa kanak yang dialami. MA, seorang mahasiswi berusia 23 tahun, menceritakan bahwa ia mengalami kekerasan fisik dan emosional sejak usia dini selama lebih dari 10 tahun (hingga subjek duduk di bangku SMA) oleh ibu kandung. Ketika pengalaman kekerasan tersebut terjadi, MA menyebutkan kesulitan untuk merasa aman, pernah menjadi gagap karena takut berhadapan dengan orang lain ketika duduk di bangku sekolah dasar hingga sekolah menengah pertama, serta kesulitan memahami untuk apa ia perlu untuk hidup hingga muncul dorongan untuk bunuh diri ketika duduk di bangku sekolah dasar. Adanya pemikiran untuk mengakhiri hidup ketika pengalaman kekerasan fisik dan emosional terjadi juga dialami oleh subjek MT, seorang mahasiswi dengan usia 21 tahun, yang juga mengalami kekerasan fisik dan emosional masa kanak hingga subjek duduk di bangku SMP yang secara dominan dilakukan oleh ibu. Subjek JS yang pernah mengalami kekerasan oleh ayah sejak kelas 4 SD juga menceritakan mengenai beberapa titik di masa lalu dimana ketika kekerasan itu terjadi membuatnya ingin mengakhiri hidup karena merasa kehidupan yang begitu berat dan Tuhan yang tidak adil karena membuatnya hidup dengan keluarga yang menyakitinya. Di sisi lain, subjek KN yang pernah mendapatkan kekerasan fisik dan emosional dari ibu kandung sejak usia 5 tahun hingga subjek duduk di bangku SMP menceritakan bahwa ia pernah merasa dirinya tidak apa-apa berperilaku nakal karena kondisi rumah yang berantakan dan ikut melakukan perilaku-perilaku yang negatif dengan teman-temannya ketika SMP karena pengalaman kekerasan yang dialami.

Keempat subjek memang menyebutkan adanya dampak negatif yang dirasakan ketika dan setelah pengalaman kekerasan tersebut, namun keempat perempuan tersebut menyebutkan bahwa mereka mampu mengatasi dampak yang muncul dan menyebutkan adanya perubahan positif dalam hidup mereka setelah pengalaman kekerasan masa kanak. MA menyebutkan bahwa ia tidak ingin terus merenungi keadaan yang buruk tersebut dan menyebutkan bahwa ia pun menjadi memaknai pengalaman tersebut sebagai suatu pengalaman yang berharga. Belajar dari pengalamannya, MA menjadi terdorong untuk membantu orang lain (pernah menjadi relawan konselor) dan tidak ingin melihat ada anak-anak kecil lain yang mengalami pengalaman yang sama dengannya (MA pernah terlibat menjadi *teacher assistant* di lembaga layanan *parenting*).

Sebagaimana pengalaman MA, MT juga menyebutkan bahwa ia terus berusaha memaknai pengalaman kekerasan tersebut sebagai suatu bentuk dari proses kehidupan. Kini, MT percaya bahwa ia tidak akan menjadi dirinya yang sekarang apabila bukan karena pengalaman kekerasan yang pernah ia alami. Belajar dari pengalaman kekerasannya, MT mengatakan menjadi terdorong untuk membuktikan dirinya dengan terlibat dalam kegiatan dan pekerjaan sosial di berbagai organisasi sosial. Seperti MT, JS juga menyebutkan bahwa ia tidak akan menjadi seperti sekarang apabila bukan karena pengalaman kekerasan tersebut. JS menyebutkan bahwa pengalaman tersebut mendorongnya untuk menjadi seseorang yang lebih kuat dan lebih berani hingga menyebutkan bahwa ia kini mampu merasakan kesuksesan yang sebelumnya tidak pernah ia bayangkan (terlibat dengan berbagai proyek manajemen selama berkuliah dan tetap mempertahankan nilai perkuliahan yang baik). Selain itu, KN menceritakan bahwa ia belajar untuk berdamai dan memahami pengalaman kekerasan yang ia alami. Kini, KN menjadikan pengalaman tersebut untuk membuat dirinya menjadi lebih berdaya dan terdorong untuk mencoba berbagai kesempatan agar dapat menjadi perempuan yang lebih berharga.

Uraian di atas menyebutkan bahwa beberapa perempuan dewasa awal, meskipun pernah mengalami kekerasan fisik dan emosional dari orang tua dengan durasi yang cukup lama, mampu bangkit dari pengalaman kekerasan tersebut dan terus mengembangkan dirinya melalui proses perubahan pemaknaan atas pengalaman yang terjadi. Menurut Calhoun dan Tedeschi (2014), perubahan dimana individu yang pernah mengalami kejadian traumatis menjadi memiliki kehidupan yang lebih positif dan bermakna merupakan indikator terwujudnya

posttraumatic growth. *Posttraumatic growth* juga dijelaskan sebagai pengalaman perubahan positif dalam aspek psikologis yang merupakan hasil dari perjuangan melalui kejadian traumatis atau pengalaman yang sangat mengancam kehidupan (Tedeschi et al., 2018). Dalam kata lain, *posttraumatic growth* menggambarkan kondisi dimana seorang individu mampu belajar dari pengalaman traumatis yang dialami dan menjadikan pengalaman tersebut sebagai pijakan untuk berkembang dan berfungsi dengan lebih baik. Pengalaman *posttraumatic growth* ini membuat orang yang mengalaminya mampu menjalani hidupnya dengan lebih bermakna, setidaknya dalam sudut pandang masing-masing (Calhoun & Tedeschi, 2014).

Posttraumatic growth yang dialami oleh seorang penyintas peristiwa traumatis dapat diketahui melalui perubahan positif pada lima domain pertumbuhan. Kelima domain tersebut meliputi penemuan kekuatan personal, adanya kemungkinan baru berkaitan dengan tujuan hidup maupun karir, relasi dengan orang lain, apresiasi terhadap kehidupan, serta perubahan aspek spiritual dan eksistensial (Calhoun & Tedeschi, 2014).

Calhoun dan Tedeschi (2014) juga membahas mengenai model fungsional-deskriptif (*functional-descriptive model*) dalam menjelaskan proses *posttraumatic growth*, dimana dijelaskann bahwa pengalaman traumatis yang dialami seseorang dapat menimbulkan distress. Model ini menjelaskan bahwa *distress* dinilai perlu untuk ada agar individu dapat mengalami *posttraumatic growth* melalui proses ruminasi yang lebih terarah dan mampu menemukan kesempatan baru untuk berkembang (Calhoun & Tedeschi, 2014).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mendorong proses *posttraumatic growth* yang dijalani oleh penyintas. Salah satu faktor tersebut adalah perilaku koping adaptif yang dilakukan oleh penyintas (Linley & Joseph, 2009). Faktor lainnya adalah *trauma exposure* yang meliputi kekejaman serta lama kekerasan dialami (Rahayu, 2016). Selain itu, perlu tidak adanya proses disosiasi (isolasi memori), seperti masih adanya kemampuan untuk mengingat setidaknya dua kejadian kekerasan di masa kanak, untuk menghasilkan kualitas skema pasca trauma yang lebih baik (Lahav et al., 2020). Kondisi lain yang dapat berpengaruh adalah faktor dukungan sosial dan respon positif yang disediakan lingkungan terdekat (Calhoun & Tedeschi, 2014). Tidak hanya itu, karakteristik individual seperti tingkat resiliensi yang dimiliki juga dapat memprediksi *posttraumatic growth* seorang penyintas dengan trauma masa kanak (Lee et al., 2020).

Beberapa penelitian telah menunjukkan mengenai proses *posttraumatic growth* berkaitan dengan kekerasan masa kanak dengan berdasar kepada konsep yang diungkapkan oleh Calhoun dan Tedeschi tersebut. Di antaranya adalah penelitian fenomenologis pada perempuan penyintas kekerasan masa kanak yang menekankan pada rekonstruksi penilaian terhadap diri sendiri dan pembentukan relasi dengan orang lain (Hartley et al., 2016), penelitian kuantitatif yang menekankan pada keterkaitan dukungan sosial, optimism, dan coping religius pada *posttraumatic growth* (Schaefer et al., 2018), penelitian kuantitatif pada perempuan dewasa penyintas kekerasan masa kanak yang memfokuskan pada konstruksi kognitif (Lahav et al., 2020), serta penelitian kuantitatif yang menekankan pada aspek perubahan filosofi/tujuan hidup berupa religiusitas dan spiritualitas pada individu dengan trauma masa kanak (Kosarkova et al., 2020).

Sejauh ini, penelitian mengenai pertumbuhan *posttraumatic growth* dari kekerasan masa kanak yang berfokus pada penyintas perempuan dewasa lebih banyak ditemukan pada jenis kekerasan seksual. Di sisi lain, diketahui dari penelitian-penelitian lain bahwa kekerasan masa kanak dalam bentuk kekerasan fisik dan kekerasan emosional memiliki dampak jangka panjang yang juga cukup buruk (Leslie et al., 2010; Struck et al., 2020), terlebih pada perempuan yang memiliki resiko lebih tinggi terkait gangguan yang berhubungan dengan trauma (Hu et al., 2017; Olff, 2017). Berdasarkan kondisi tersebut, maka penelitian ini akan membahas mengenai *posttraumatic growth* pada perempuan penyintas kekerasan fisik dan emosional masa kanak yang dilakukan oleh orang tua, sebagaimana yang ditemukan pada wawancara pendahuluan pada para subjek.

Posttraumatic growth menjadi penting untuk diteliti dalam penelitian mengenai kekerasan fisik dan emosional masa kanak yang dialami perempuan dewasa awal karena pengalaman *posttraumatic growth* ini akan membantu para penyintas mencapai potensi diri yang lebih maksimal daripada sebelumnya. Hal ini karena individu yang mengalami *posttraumatic growth* akan mampu memanfaatkan trauma yang dialami sebagai batu loncatan untuk mencapai tingkat fungsi diri yang lebih tinggi daripada kondisi sebelum trauma (Linley & Joseph, 2009). Kondisi ini sebagaimana disebutkan oleh subjek MA, MT, KN dan JS yang tidak hanya bertahan dari kekerasan yang dialami, namun juga menjadi mampu mengetahui kekuatan dalam dirinya karena berhasil melalui kekerasan yang dialami dan menggunakan kekuatan tersebut untuk membentuk perilaku yang lebih positif dalam kehidupan sehari-hari hingga menentukan tujuan hidup atau rencana karir dan

aktivitas sejenis setelah masa perkuliahan berdasarkan hal-hal yang dipelajari dari kekerasan masa kanak yang dialami.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, maka dinilai perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui bagaimana pengalaman perempuan dewasa awal penyintas kekerasan fisik dan emosional masa kanak dalam mengubah kondisi dirinya setelah pengalaman traumatis tersebut dan mengalami *posttraumatic growth*. Hasil penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan pertimbangan kepada pihak-pihak yang membutuhkan mengenai hal-hal yang dapat berkontribusi pada penyembuhan dan perkembangan dari para perempuan yang pernah menjadi korban kekerasan masa kanak dari lingkungan keluarga, terutama yang dilakukan oleh orang tua.

METODE

Penelitian untuk mengkaji *posttraumatic growth* pada perempuan penyintas kekerasan masa kanak dalam keluarga ini menggunakan penelitian kualitatif. Hal ini seperti yang ditulis oleh Tedeschi, Shakespeare-Finch, Taku, dan Calhoun (2018) bahwa proses *posttraumatic growth* juga perlu untuk diteliti secara kualitatif karena proses yang dialami akan menjadi unik bergantung pada konteks individu dan tahapan perkembangannya.

Pendekatan yang dipilih untuk melaksanakan penelitian ini adalah fenomenologis. Willig (2013) menjelaskan bahwa pendekatan fenomenologis ditujukan untuk mengetahui pengalaman subjektif dari masing-masing subjek mengenai bagaimana mereka menjalani pengalamannya (*lived experience*). Penggunaan pendekatan fenomenologis ini akan membantu peneliti untuk memahami pengalaman *posttraumatic growth* sesuai dengan pemaknaan masing-masing subjek terhadapnya, sehingga akan didapatkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana rasanya menjalani perubahan-perubahan positif setelah pengalaman kekerasan yang dialami oleh para subjek.

Subjek penelitian dipilih sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Kriteria ditentukan berdasarkan fokus penelitian yang akan diteliti yaitu mengenai pengalaman *posttraumatic growth* pada perempuan dalam rentang usia dewasa awal yang merupakan penyintas kekerasan masa kanak yang dilakukan oleh orang tua. Berdasarkan fokus tersebut, maka kriteria dalam penelitian ini meliputi: Perempuan berusia 20 – 30 tahun, pernah mengalami kekerasan fisik dan emosional pada masa kanak yang dilakukan oleh orang tua kandung yang menjadi figur pengasuh, mengingat setidaknya satu ingatan terkait kekerasan masa kanak yang melibatkan kontak fisik dan/atau permusuhan non-fisik (ejekan,

ancaman, pembatasan gerak), pengalaman kekerasan pertama kali terjadi pada rentang usia 3 hingga 5 tahun, pengalaman kekerasan masa kanak dialami selama minimal 10 tahun, bersedia dan mampu bercerita mengenai pengalaman kekerasan masa kaak yang dialami.

Subjek didapatkan melalui proses penyebaran angket secara daring berisi pertanyaan terbuka mengenai kondisi kekerasan yang pernah terjadi serta perubahan negatif maupun positif yang dialami oleh penyintas kekerasan masa kanak. Sejumlah enam orang memenuhi kriteria dan menyebutkan beberapa perubahan positif setelah kekerasan masa kanak, namun hanya empat orang yang bersedia untuk menceritakan lebih lanjut terkait pengalaman kekerasan yang dialami. Berikut adalah uraian identitas dari keempat subjek tersebut:

Tabel 1. Subjek Penelitian

Nama	Usia	Pekerjaan	Jenis Kekerasan	Durasi
MA	23	Mahasiswa, relawan konselor	Fisik, emosional	>10 tahun
MT	21	Mahasiswa, pekerja sosial	Fisik, emosional	>10 tahun
KN	22	Mahasiswa	Fisik, emosional	>10 tahun
JS	22	Mahasiswa, pekerja lepas	Fisik, emosional	>10 tahun

Wawancara pendahuluan dilakukan kepada keempat subjek untuk mendapatkan gambaran bahwa subjek telah mengalami kelima domain *posttraumatic growth* yang diungkapkan oleh Calhoun dan Tedeschi (2014). Wawancara pendahuluan pada subjek MA dilakukan secara daring sebanyak satu kali dan dilanjutkan secara langsung sebanyak satu kali. Di sisi lain, wawancara berbasis pesan tertulis dan pesan suara (*voice note*) menggunakan aplikasi pengirim pesan (WhatsApp) dilakukan kepada subjek MT, KN, dan JS sesuai dengan kenyamanan subjek. Proses ini berjalan selama satu hingga tiga hari. Proses ini dilaksanakan sekitar bulan Februari 2021 untuk subjek MA dan MT, serta bulan April 2021 untuk subjek KN dan JS. Selama wawancara, keempat subjek dapat menjelaskan lebih lanjut mengenai perubahan-perubahan positif yang dialami dan menggambarkan pengalaman yang sesuai dengan domain *posttraumatic growth* (menemukan kekuatan personal, mampu lebih berbelas kasih dengan orang lain serta membangun hubungan yang lebih

positif/produktif, lebih mengapresiasi kesempatan untuk hidup setelah pengalaman kekerasan, menemukan kesempatan baru untuk karir atau tujuan hidup, serta menyebutkan adanya peran keyakinan spiritual/religiusitas dalam proses perubahan).

Penelitian ini dilakukan di wilayah Surabaya dan Sidoarjo, Jawa Timur karena ditemukannya subjek dengan kriteria yang dibutuhkan di wilayah tersebut. Proses pengambilan data dilakukan secara langsung dengan memperhatikan protokol kesehatan. Pengambilan data untuk subjek MA dan MT dilakukan sebanyak dua kali dengan wawancara pertama sekitar 90 menit dan wawancara kedua sekitar 120 menit, sedangkan pengambilan data untuk subjek KN dan JS dilakukan sebanyak satu kali dengan masing-masing wawancara berjalan sekitar 120 menit. Persetujuan tertulis (*informed consent*) diberikan sebelum melakukan wawancara.

Metode pengambilan data diperoleh melalui wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur merupakan salah satu format dalam wawancara *in-depth* (*in-depth interview*), dimana wawancara akan dilakukan berdasarkan pertanyaan dalam pedoman namun setiap data yang didapatkan dapat diperdalam dengan pertanyaan lebih lanjut (Guest et al., 2013). Hal ini dilakukan dengan menyusun pedoman wawancara yang terbuka berisi dengan pertanyaan utama mengenai gambaran perubahan yang dialami serta proses yang dilalui. Selama proses wawancara, untuk setiap jawaban subjek yang disampaikan, peneliti melakukan pertanyaan lanjutan yang menanyakan maksud subjek serta apa yang dipikirkan oleh subjek atas pengalaman yang dijelaskan. Pertanyaan lanjutan terus dilakukan untuk mengetahui lebih dalam mengenai arti pengalaman perubahan tersebut bagi subjek dan bagaimana subjek menilai pengalaman tersebut.

Pengambilan data utama dilakukan melalui wawancara, sehingga peneliti membangun *rapport* agar subjek merasa lebih nyaman dan lebih terbuka dalam menceritakan pengalamannya. Beberapa hal yang dilakukan untuk mendapatkan kepercayaan subjek adalah dengan melakukan komunikasi yang cukup sering untuk mengetahui kondisi subjek melalui pesan, melakukan pendekatan dengan melakukan perbincangan santai untuk mengetahui kabar subjek sebelum wawancara dimulai, serta menjamin kerahasiaan data kepada subjek. Penjaminan tersebut dilakukan secara verbal ketika sebelum wawancara maupun secara tertulis dalam *informed consent* yang mana peneliti juga meminta ketersediaan subjek untuk mendiskusikan dengan peneliti apabila terdapat poin lain yang ingin ditambahkan untuk menjamin kenyamanan subjek.

Berdasarkan hal tersebut, poin yang ditambahkan adalah tidak mencantumkan nama asli subjek serta orang-orang/institusi yang disebutkan selama wawancara agar merasa lebih nyaman untuk bercerita. Setiap subjek juga secara verbal menyebutkan kepercayaan subjek untuk membagikan cerita kepada peneliti sebelum wawancara dimulai.

Penelitian ini menggunakan *interpretative phenomenological analysis* (IPA) untuk menganalisis data. Data yang didapatkan akan melalui pembacaan ulang pada transkrip masing-masing individu, pemberian komentar untuk mencatat hal-hal yang menarik dari jawaban subjek, mengidentifikasi tema-tema yang muncul, membuat kluster dari tema-tema tertentu yang saling berkaitan (Smith et al., 2009). Setelah setiap tema ditemukan pada setiap subjek, maka selanjutnya akan dilakukan penentuan pola yang sama dari setiap subjek dan melakukan interpretasi sesuai teks transkrip sebelum dilakukan pengaitan dengan teori (Smith et al., 2009).

Sebagai upaya untuk membuktikan keabsahan data, maka dilakukan *member checking*. *Member checking* dilakukan dengan subjek penelitian untuk memastikan mengenai keakuratan dan kredibilitas dari temuan penelitian (Creswell & Poth, 2018). Dalam penelitian ini, *member checking* akan dilakukan dengan melakukan konfirmasi pada bulan Mei dan bulan Juli dengan subjek melalui aplikasi pengiriman pesan WhatsApp untuk menunjukkan deskripsi dari tema-tema yang ditemukan untuk mengetahui apakah subjek merasa bahwa temuan tersebut akurat dengan keadaannya. Berdasarkan proses tersebut, para subjek dapat menemukan pengalaman mereka pada temuan penelitian yang didapatkan.

HASIL

Pengambilan data dilakukan kepada sejumlah empat subjek yang memenuhi kriteria. Setiap subjek memiliki kesamaan pengalaman kekerasan yaitu pengalaman kekerasan yang dilakukan oleh orang tua selama 10 tahun atau lebih dari usia anak-anak hingga usia remaja, serta jenis kekerasan yang diterima adalah kekerasan fisik (dipukul, dilempar barang, dicubit, diinjak) dan kekerasan emosional (direndahkan, ditinggalkan, dibentak, disebut menggunakan bahasa kasar). Selain mendapatkan kekerasan fisik berupa pukulan dan lemparan barang, dua subjek (subjek KN dan subjek JS) pernah mengalami ancaman akan dibunuh oleh orang tua (diacungkan parang atau pisau serta diancam akan dibunuh).

Subjek MT dan subjek KN berasal dari keluarga dengan kondisi finansial yang berkecukupan, namun tidak dengan subjek MA dan JS. Dikarenakan

kondisi ekonomi yang cenderung rendah, subjek MA dan subjek JS juga mengalami kekerasan emosional dari tidak diizinkan keinginannya masing-masing untuk mengembangkan diri melalui kesempatan bersekolah. Kedua subjek sama-sama mengalami tekanan untuk bekerja. Tidak adanya dukungan untuk menunjang pendidikan dari keluarga ini membuat kedua subjek berusaha untuk selalu mendapatkan beasiswa agar dapat bersekolah dan berkuliah.

Selama proses wawancara, diketahui bahwa setiap subjek menyebutkan mengalami perubahan-perubahan positif dalam hidupnya setelah melalui pengalaman kekerasan masa kanak. Berdasarkan proses pengambilan dan hasil analisis data, ditemukan sejumlah dua tema utama yang menggambarkan pengalaman *posttraumatic growth* dari kekerasan masa kanak oleh orang tua yang dialami oleh keempat subjek. Kedua tema tersebut meliputi: 1) Jalur menuju perubahan, dan 2) Pengalaman perubahan.

Jalur menuju perubahan

Jalur menuju perubahan merupakan proses yang mendukung tercapainya perubahan atau *posttraumatic growth* yang disebutkan oleh subjek setelah pengalaman kekerasan masa kanak. Keempat subjek secara proaktif melalui jalur-jalur yang ada. Jalur perubahan yang ditemukan mengantarkan keempat subjek menuju *posttraumatic growth* meliputi empat sub-tema yaitu *self-disclosure*, interaksi dengan dukungan sosial, penerimaan, dan perubahan sudut pandang.

Jalur perubahan pertama yang mendorong *posttraumatic growth* pada keempat subjek adalah dilakukannya *self-disclosure*. Para subjek melakukan *self-disclosure* dengan membagikan pengalaman atau dampak dari pengalaman tersebut melalui bercerita. Orang lain yang mana subjek dapat berbagi ini berbeda-beda antar subjek, seperti anggota keluarga lain yang tidak melakukan kekerasan, teman dekat, maupun orang-orang baru yang ditemukan dalam komunitas yang diikuti. Hal-hal yang diceritakan dapat bervariasi, mulai dari menceritakan secara keseluruhan pengalaman yang terjadi ataupun berbagi (*sharing*) mengenai hal-hal yang dirasakan atau dipikirkan akibat pengalaman kekerasan tersebut. Pengaruh dari *self-disclosure* ini dapat ditemukan dalam jawaban-jawaban subjek yang menyebutkan merasakan kelegaan atau menjadi lebih tenang setelah bercerita serta didapatkannya *insight* dari orang yang diceritakan dan membantu subjek memproses perenungannya, seperti:

Tapi ya lebih *plong* aja, lebih tersalurkan rasa kesalku. Jadi kayak *mending* cerita sih,

meskipun ke orang lain. (KN, 9 April 2021, baris 917 – 918)

Terus ditanyain, *dilus-elus* gitu *ambek* bapakku, “*Lapo seh*” gitu terus diajak *ngobrol* terus dikasih tahu *gini gini* (MT, 20 Februari 2021, baris 142 – 143)

Bukti-bukti di atas menunjukkan bahwa setiap subjek melakukan upaya untuk membagikan pengalaman yang terjadi ataupun dampak yang dirasakan akibat dari pengalaman kekerasan tersebut kepada orang lain. Kondisi tersebut dinilai subjek dapat membantu untuk mengelola emosi yang muncul ataupun memproses hal-hal yang direnungkan akibat pengalaman kekerasan.

Pada sub-tema yang kedua, hal lain yang mendorong *posttraumatic growth* pada keempat subjek adalah proses berinteraksi dengan dukungan sosial yang diterima. Pengalaman keempat subjek menyebutkan bahwa respon yang diterima dari orang-orang meliputi dukungan, memberikan nasehat, atau memberikan perspektif baru yang mana membantu subjek untuk lebih mengambil makna dari pengalaman kekerasan yang ia alami. Para subjek menyebutkan memberikan penilaian yang positif terhadap dukungan yang diberikan ketika menceritakan pengalaman yang dialami. Hal ini karena setiap subjek menjadi merasa tervalidasi, didukung (*disupport*), diterima, ataupun dihargai. Penilaian positif terhadap dukungan ini kemudian mendorong para subjek untuk berusaha berubah dan menjadi lebih baik, sebagaimana yang disebutkan dalam wawancara seperti:

Ketika aku pas dalam keadaan *gitu* ya apalagi ya. Terus langsung *ngasih motivate*, itu *kayak* langsung hidup lagi *gitu lho*. *Kayak ... iyo*, aku *kudu* lanjut lagi. Bertahan lagi. (JS, 12 April 2021, baris 1021 – 1024)

Hal di atas menunjukkan bahwa jalur interaksi dengan dukungan sosial ini menekankan pada respon yang diberikan oleh *support system* masing-masing subjek dan bagaimana subjek menilai respon tersebut. Pengalaman keempat subjek menunjukkan bahwa respon yang suportif dari dukungan sosial membuat subjek menilai bahwa ada dukungan dan penerimaan dari orang-orang lain yang dipercaya tersebut serta membuat munculnya perasaan dihargai.

Jalur perubahan lain yang mendorong *posttraumatic growth* pada keempat subjek adalah penerimaan. Penerimaan yang dimaksud oleh keempat subjek adalah proses untuk menerima dan mengakui pengalaman kekerasan tersebut. Setiap subjek tidak

menyangkal bahwa kekerasan tersebut terjadi dan mengakui bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian dari kehidupan mereka. Salah satu subjek, yaitu subjek KN, juga menggunakan konsep religius untuk menjelaskan proses penerimaan ini dengan menjelaskan bahwa ia telah mengikhlaskan pengalaman yang terjadi. Melalui proses penerimaan dan ikhlas ini, setiap subjek merasa dapat berdamai dengan pengalaman kekerasan yang terjadi. Para subjek juga menyebutkan bahwa melakukan penerimaan ini membuat mereka menjadi lebih berfokus untuk berkembang atau membentuk diri pasca kekerasan yang lebih baik. Adanya proses penerimaan ini sebagaimana ditemukan dalam jawaban subjek seperti:

Kayak udah ikhlas aku, kayak udah ngebiarin hal itu terjadi ya *udah*. [...] Ya dibuat apa ya ikhlas. Ikhlas. Ikhlas hal itu *udah kejadian*, ya *udah* (KN, 9 April 2021, baris 1249 – 1255)

Tapi karena saya berusaha memahami, mengempati apa yang sudah terjadi, menerima pengalaman tidak menyenangkan saya. Mengakui, ya. Jadi menyadari, mengakui, memahami, dan menerima pengalaman pahit itu menurut saya *kayak* mempermudah saya untuk bisa melihat sudut pandang ... melihat sudut pandang baru. (MA, 5 Maret 2021, baris 23 – 28)

Berdasarkan uraian mengenai sub-tema penerimaan tersebut, hal di atas menunjukkan bahwa subjek mengakui pengalaman kekerasan sebagai bagian dari pengalaman hidupnya. Ketika keempat subjek memilih untuk mengakui hal tersebut, subjek mampu menganggap bahwa hal tersebut adalah sesuatu yang sudah terjadi, sehingga subjek dapat lebih berfokus pada hal-hal lain yang dapat dilakukan.

Jalur perubahan selanjutnya yang dilakukan oleh subjek adalah perubahan sudut pandang. Berkaitan dengan hal ini, keempat subjek menggunakan perspektif yang berbeda untuk kembali melihat dan mendeskripsikan pengalaman kekerasan yang terjadi. Perubahan dalam cara memandang ini didorong dengan adanya dorongan dalam diri subjek untuk tidak terus menerus merenungi secara negatif pengalaman kekerasan masa kanak yang terjadi. Hal ini membuat para subjek mengganti fokus cara pandang masing-masing kepada pembelajaran yang dapat ditemukan subjek dan membuat subjek lebih terdorong untuk menjadi individu yang lebih baik, seperti pernyataan-pernyataan dalam wawancara sebagai berikut:

Kalau aku *kebayang-kebayang* terus nanti *nggak* selesai-selesai *gitu lho* sama masa lalu sendiri. Aku pun sekarang itu *ngerasa* aku *tuh apa ya kudu nyelesaiin* masalahku sendiri sama diriku sendiri, baru bisa *kayak* bahagia lah dan lain-lain, pokoknya yang baik-baik di dunia ini (KN, 9 April 2021, baris 411 – 415)

Kalau saya misal *nggak* memperbaiki perspektif saya, maksudnya stagnan ke yang sebelumnya bahwa ya saya terus menjadi korban kehidupan ... saya *nggak* bisa apa-apa dan lain sebagainya, itu pasti akan memunculkan perilaku yang berbeda. (MA, 5 Maret 2021, baris 39 – 43)

Perubahan penilaian yang lebih positif ini dilalui oleh subjek dengan pencarian dan didapatkannya informasi baru terkait kondisi ketika kekerasan tersebut terjadi dan penemuan sisi positif dari proses melalui pengalaman kekerasan yang dapat dirasakan oleh subjek di masa sekarang. Sudut pandang pertama yang diubah oleh para subjek adalah mengenai bagaimana subjek melihat dan memaknai kehidupan yang diberikan oleh Tuhan. Ketika kondisi kekerasan yang terjadi sejak usia yang begitu muda, keempat subjek menggambarkan merasakan kemarahan kepada Tuhan yang memberikan kondisi keluarga dan keadaan hidup yang menyakitkan. Perasaan marah dan kecewa tersebut juga membuat subjek menyalahkan Tuhan atas pengalaman kekerasan yang terjadi. Namun, keempat subjek melaporkan bahwa upaya para subjek sendiri untuk mendekatkan diri dengan Tuhan ataupun mencari makna kehidupan yang diberikan Tuhan melalui diskusi dengan orang-orang yang memberikan perspektif baru dan membaca kitab suci membuat subjek mendapatkan pandangan baru mengenai kehidupan yang diberikan oleh Tuhan. Perubahan sudut pandang ini juga terjadi ketika subjek menyadari kebaikan-kebaikan yang diberikan oleh Tuhan dalam kehidupannya, bahkan ketika subjek menyebutkan masih belum dekat dengan Tuhan. Pandangan baru ini membuat subjek memaknai berbagai pengalaman kehidupan yang dijalani, termasuk pengalaman kekerasan, adalah bagian dari rencana dari Tuhan untuk membantu para subjek menjadi individu yang lebih baik. Melalui proses untuk menjalin hubungan yang lebih baik dengan Tuhan ini, para subjek menemukan suatu bentuk kebermaknaan hidup yang lebih positif dan menemukan tujuan dari kehidupannya, sebagaimana disebutkan oleh para subjek dalam wawancara seperti:

Aku bisa lebih berdamai sama diri aku sendiri karena aku *udah tahu*, maknanya Tuhan *ngasih* ini apa ke aku. (JS, 12 April 2021, baris 1331 – 1332)

Allah itu *ngasih* ujian kan sesuai hambanya *kan, nah* aku mungkin diuji seperti ini biar aku bisa nguatkan orang kayak gini (MT, 20 Februari 2021, baris 1224 – 1226)

Keempat subjek juga menunjukkan perubahan dalam memandang orang tua yang melakukan kekerasan. Ketika kekerasan tersebut terjadi, para subjek bertanya-tanya mengapa orang tua mereka melakukan hal-hal tersebut pada mereka. Hal ini membuat subjek penilaian negatif pada orang tua selaku pelaku kekerasan, seperti sosok yang jahat, seorang monster, hingga merasa tidak memiliki orang tua. Perubahan sudut pandang dalam menilai orang tua yang melakukan kekerasan fisik maupun emosional di masa kanak dilakukan oleh setiap subjek dengan didapatkan informasi yang relevan dengan kondisi orang tua. Setiap subjek lebih memahami adanya kondisi dan latar belakang orang tua yang menyebabkan perilaku keras tersebut muncul, sehingga mengubah penilaian yang awalnya negatif menjadi pemahaman lebih empatik. Para subjek tidak lagi menilai orang tua semata-mata dengan label yang negatif, namun lebih mempertimbangkan adanya keterbatasan dari sisi orang tua, seperti juga pernah mendapatkan kekerasan masa akank, kondisi emosional yang tidak stabil karena permasalahan keluarga, maupun kesenjangan generasi. Pemahaman yang empatik ini juga dimaknai oleh subjek sebagai suatu kesempatan untuk menjadi individu yang lebih baik dari orang tua yang lebih terbatas, hal ini sebagaimana disebutkan dalam pernyataan-pernyataan subjek seperti:

Tapi ya dari aku memang harus menyadari dan memahami orangnya *kayak gitu* [...] Sebenarnya ada rasa sayang, *cuma apa ya* ... mungkin dari pengalaman hidupnya *kan nggak kayak* orang-orang sekarang yang memahami *parenting* atau apa *gitu*. Kalau aku *denger-denger* cerita ya karena dulunya juga *ngalamin* yang sama gitu, sering *dipukulin* sama bapaknya *gitu gitu*, terus ibunya *kalau ngomong* juga *gitu*. (MT, 20 Februari 2021, baris 366 – 373)

Tapi sekarang berjalannya waktu, saya berproses, itu dijadikan pembelajaran. *It's okay*, kita memahami orang yang menyakiti itu

tadi karena keterbatasannya gitu kan. [...] Lalu pertimbangkan, ini baik atau enggak untuk diteruskan, baik atau enggak untuk terus dibudayakan. (MA, 21 Februari 2021, baris 524 – 534)

Hal di atas menunjukkan bahwa para subjek cenderung menemukan jawaban untuk pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh subjek tentang mengapa kekerasan itu terjadi pada mereka, yang mana ketika kekerasan tersebut terjadi para subjek cenderung mempertanyakan Tuhan maupun kondisi/sifat/perilaku orang tua. Ketika subjek menggunakan perspektif yang berbeda untuk membongkar ulang kondisi-kondisi yang dinilai menjadi penyebab dari kondisi kekerasan tersebut pun membantu subjek untuk mengubah pemaknaan yang diberikan subjek terhadap pengalaman tersebut pula, baik yang berkaitan dengan kondisi orang tua selaku pelaku kekerasan maupun perubahan cara pandang subjek dalam menilai kehidupan yang diberikan oleh Tuhan. Sebagaimana disebutkan oleh para subjek, dengan sudut pandang yang baru tersebut pun subjek lebih berfokus pada hal-hal yang dapat dipelajari untuk diri masing-masing subjek agar dapat menjadi individu yang lebih baik.

Pengalaman perubahan

Pencapaian perubahan yang dicapai oleh subjek dapat diketahui dari ditemukannya hikmah positif dari pengalaman kekerasan yang dialami dan perubahan-perubahan positif yang terjadi dalam kehidupan subjek setelah melalui jalur menuju perubahan. Pengalaman pencapaian perubahan yang disebutkan oleh subjek disebutkan terjadi dalam lima sub-tema, yaitu: 1) Penilaian diri secara positif, 2) Peningkatan spiritualitas/religiusitas, 3) Apresiasi kehidupan, 4) Penemuan kesempatan pengembangan diri, 5) Relasi yang positif.

Berdasarkan pengalaman kekerasan masa kanak yang dialami, keempat subjek belajar untuk memberikan penilaian yang positif terhadap diri masing-masing. Setiap subjek menemukan kualitas positif yang ada di dalam diri masing-masing karena mampu melalui pengalaman kekerasan sejak usia anak-anak. Kualitas positif yang ditemukan oleh masing-masing subjek meliputi lebih sabar dan pengertian, lebih percaya diri, hingga lebih bisa diandalkan.

Salah satu kualitas positif yang disebutkan dirasakan oleh seluruh subjek adalah menjadi individu yang lebih kuat. Seluruh subjek menyebutkan bahwa kemampuan untuk melalui kekerasan di usia anak-anak tersebut digunakan sebagai patokan untuk menjadi lebih kuat dalam menghadapi masalah lain di masa sekarang

dan di masa depan. Hal ini membuat subjek menilai diri subjek sebagai individu yang kuat dan telah memiliki kemampuan untuk menghadapi permasalahan lain yang datang, sebagaimana disebutkan oleh para subjek dalam wawancara seperti:

Masalahnya kecil-kecil sih [...] itu aku *matokin* ke diriku yang sebelumnya yang pas aku tinggal sama mamaku. Dulu kamu tinggal sama mamamu *lho* malah lebih parah dari ini, masa *nggak* bisa dilewat. (KN, 9 April 2021, baris 557 – 562)

Ya karena saya sudah melewati pengalaman yang menyakitkan di sebelumnya. Jadi menurut saya, hambatan di saat ini sampai ke depan, itu *nggak* ada apa-apanya sih dibanding pengalaman saya yang dulu (MA, 26 Februari 2021, baris 253 – 256)

Penemuan kualitas-kualitas positif dalam diri ini membantu setiap subjek untuk mampu mendeskripsikan diri secara positif pula. Belajar dari pengalaman kekerasan masa kanak yang berhasil dilalui serta penemuan kualitas-kualitas diri yang positif, para subjek ini tidak lagi menganggap dirinya sebagai korban lagi atau orang yang tidak bisa/tidak berdaya. Setiap subjek menjadi mampu mendeskripsikan diri masing-masing dengan istilah yang lebih positif, seperti sosok yang luar biasa (subjek JS), sosok yang dewasa (subjek KN), seorang pejuang (subjek MT), ataupun seorang pahlawan untuk dirinya sendiri (subjek MA).

Keempat subjek juga menggambarkan peningkatan spiritualitas dengan menyebutkan perbaikan hubungan dengan Tuhan dan peningkatan pemahaman spiritual. Hal ini didorong dengan cara pandang subjek yang lebih positif terhadap Tuhan karena ditemukannya belas kasih dan uluran tangan Tuhan selama subjek melalui perjalanan hidupnya ketika dan setelah pengalaman kekerasan itu terjadi.

Sebagaimana disebutkan dalam tema jalur perubahan, selama proses untuk mengubah sudut pandang tersebut, subjek belajar untuk lebih mendekatkan diri dengan Tuhan melalui berbagai cara, seperti beribadah, berdo'a, mempelajari kitab suci, maupun terlibat dalam diskusi tentang spiritualitas dan keagamaan. Kegiatan untuk mendekatkan diri dengan Tuhan tersebut dirasakan memberikan pengaruh yang positif bagi para subjek, seperti menjadi lebih bahagia dan lebih tenang, sehingga kegiatan mendekatkan diri tersebut terus dilanjutkan hingga sekarang. Hal ini sebagaimana disebutkan oleh para subjek dalam proses wawancara, seperti:

Aku lebih bahagia *sih* mengenal Tuhanku yang sekarang. *Gitu*. [...] *setidake* mulai mengerti *gitu lho*, aku mulai bisa bersyukur lah *setidake*, tidak jauh-jauh banget dari Tuhan. (JS, 12 April 2021, baris 1351 – 1356)

Wow, berarti kamu harus di sini terus. Harus kayak *gini* terus. *Biar kayak* gimana-gimana pun kamu nanti baliknya ke atas *gitu lho*. Ke atas sama Allah, aku mikirnya kayak *gitu*. (KN, 9 April 2021, baris 1228 – 1231)

Pencapaian spiritual ini membuat subjek lebih menyadari belas kasih Tuhan yang telah diberikan selama pengalaman hidupnya. Para subjek menjadi belajar untuk lebih percaya bahwa ada uluran tangan atau belas kasih Tuhan yang telah dan akan membantu atau mendorong para subjek untuk menjadi lebih baik. Hal tersebut ditemukan dalam pernyataan-pernyataan para subjek yang menyebutkan keyakinan yang lebih baik terhadap belas kasih dan uluran tangan Tuhan dalam hidup masing-masing, seperti:

Tapi saya *punya* Tuhan dan *punya* diri saya yang kuat, yang bisa bertahan dalam situasi sulit. Jadi saya jadi *nggak* ragu *aja sih* saat dapat sesuatu hal yang menyakitkan ya. (MA, 26 Februari 2021, baris 267 – 269)

Uraian mengenai peningkatan spiritualitas dan religiusitas pada setiap subjek ini menunjukkan adanya pencapaian subjek dalam memaknai kehadiran Tuhan dalam hidup masing-masing. Kegiatan mendekatkan diri dengan Tuhan serta menyadari belas kasih yang telah diberikan Tuhan membantu para subjek untuk menjadi lebih yakin bahwa ada uluran tangan Tuhan yang akan membantu mereka melewati tantangan kehidupan.

Sub-tema selanjutnya adalah mengeai apresiasi kehidupan. Beberapa subjek juga menyebutkan perasaan bersyukur atas kondisi dirinya serta lebih mengapresiasi pengalaman yang dilalui. Kebersyukuran atas kondisi diri ini berkaitan dengan penilaian bahwa kondisinya masih lebih beruntung dibandingkan dengan kondisi orang lain yang disebut lebih tidak beruntung. Subjek KN menyebutkan bahwa kekerasan yang ia alami masih belum separah kekerasan yang dialami oleh teman-temannya. Di sisi lain, subjek MT menilai bahwa meskipun pengalamannya cukup berat, masih ada orang lain yang memiliki hidup dan pengalaman yang lebih berat lagi. Komparasi yang dilakukan oleh subjek ini membuat subjek menjadi lebih bersyukur dengan pengalaman masing-masing, sebagaimana disebutkan dalam pernyataan seperti:

Aku merasa kayak ... gila *sih*, meskipun kamu ngalamin kayak *gini tuh* ada yang lebih *nggak* beruntung daripada kamu. Jadi kamu harus bersyukur. (KN, 9 April 2021, baris 1086 – 1088)

Selain itu, beberapa subjek juga menyebutkan lebih mengapresiasi hal-hal yang terjadi dalam hidup masing-masing, baik hal yang positif maupun hal yang negatif. Para subjek merasa syukur dan merasa beruntung atas kesempatan yang diberikan oleh Tuhan untuk melalui pengalaman kekerasan serta mampu melaluinya hingga bisa hidup setelah pengalaman kekerasan tersebut, sebagaimana ditemukan dalam pernyataan-pernyataan seperti:

Bersyukur di setiap waktu. Bahwa aku masih bisa bernafas. Bahwa aku masih *dikasih* kesempatan *gitu* ya sama Allah. (MT, 20 Februari 2021, baris 809 – 810)

Ketika aku termasuk orang beruntung bisa *iso* melewati ini semua, kenapa *enggak* ketika besok aku jadi orang sukses, aku bisa *ngasih* *education* ke orang-orang bahwasanya itu semua bisa *dilewat* kok, tenang *aja*. (JS, 12 April 2021, baris 1279 – 1282)

Perubahan lain yang dialami subjek adalah penemuan kesempatan untuk mengembangkan diri. Berkaitan dengan kesempatan berkembang ini, setiap subjek menemukan bahwa diri mereka memiliki kesempatan untuk menjadi lebih baik lagi setelah pengalaman kekerasan yang dialami dan memanfaatkan kesempatan tersebut untuk memperbaiki maupun mengaktualisasikan diri masing-masing, sehingga tidak terbatas/terkungk dengan kondisi rumah maupun pengalaman kekerasan yang sudah terjadi. Hal ini sebagaimana disebutkan oleh para subjek, seperti:

Aku jadi *punya* pikiran aku masih *punya* *value* di dalam diriku ini. Aku masih bisa ... aku masih *punya* kesempatan kedua lah intinya. Itu *sih*. Kalau kamu mau memperbaiki diri ya kamu pasti bisa. (KN, 9 April 2021, baris 1258 – 1262)

Kayak aku ngerasa kayak kalau aku di rumah terus, terkungk terus, aku *nggak* bisa mengembangkan diri. Jadi aku harus cari kegiatan di luar biar aku ... apa ya ... sejenak mungkin melupakan masalah entah itu aku

pingin pengembangan diri ... intinya aku *pingin* berada itu karena itu. (MT, 20 Februari, baris 326 – 331)

Berkaitan dengan kesempatan untuk mengembangkan diri, pola unik yang ditemukan pada keempat subjek adalah salah satu tujuan untuk mengembangkan diri. Seluruh subjek menyebutkan bahwa mereka ingin menjadi berbeda dari keluarga yang telah menyakiti mereka. Para subjek menyebutkan bahwa kesempatan untuk berkembang ini dapat dimanfaatkan agar diri masing-masing tidak berakhir seperti keluarga/orang tua. Hal ini sebagaimana disebutkan oleh para subjek dalam wawancara, seperti:

Terus aku kuliah itu aku sudah *nemuin* aku mau jadi apa. Dan yang *paling tak tanem ndek* otakku, aku *nggak mau* jadi kayak keluargaku. *Iki misale* ingin keluar dari lingkaran setan. (JS, 12 April 2021, baris 1228 – 1231)

Makanya aku kayak menyiapkan diri *banget*, kayak buat strategi *banget biar ... nggak* strategi sih, kayak aku udah *nanamin gitu lho* di otakku, aku *nggak* boleh kayak keluargaku dulu. (KN, 9 April 2021, baris 1022 – 1026)

Jadi kalau kamu terus begitu, ya *nggak* ada bedanya *gitu lho* kamu sama orang-orang yang menyakiti kamu, padahal di sini kamu sudah punya kesempatan. (MA, 26 Februari 2021, baris 498 – 501)

Dan aku sekarang yo berusaha supaya aku *nggak kayak gitu dong*. Aku udah *tahu* rasanya, sakitnya *digituin ...* semoga nanti aku *nggak* bakal ngelakuin itu ke anakku ke depan (MT, 20 Februari 2021, baris 379 – 382)

Tujuan untuk menjadi berbeda dengan orang tua ini didasarkan pada penilaian subjek bahwa perilaku kekerasan yang dilakukan oleh orang tua masing-masing subjek bukanlah sesuatu yang baik. Hal ini karena perilaku tersebut menyakiti orang lain dan merugikan (disebut merugikan oleh subjek JS dan MA karena orang tua menjadi tidak berkembang dari pemahaman lama yang terbatas). Berkaitan dengan hal ini, keempat subjek menilai bahwa diri masing-masing memiliki kesempatan untuk menjadi lebih baik dari kondisi orang tua yang lebih terbatas, baik secara pengetahuan, pendidikan, maupun perilaku. Hal ini juga dimaksudkan oleh para subjek bahwa meskipun mereka mengalami pengalaman kekerasan masa kanak tersebut, mereka

dapat membuktikan diri mereka bahwa mereka bisa menunjukkan diri yang lebih baik.

Keempat subjek juga menyebutkan bahwa pengalaman kekerasan masa kanak yang dialami membantu masing-masing subjek untuk menumbuhkan empati dengan orang lain, terutama orang lain yang juga mengalami kekerasan oleh orang tua. Para subjek menyebutkan mengetahui bagaimana rasanya berada di posisi korban tersebut sehingga lebih terdorong untuk memberikan semangat ataupun dukungan, hal ini sebagaimana disebutkan dalam pernyataan seperti:

[...] jadi kayak *ngerti hancure* itu *yak opo*. Apalagi itu kan bukan karena siapa ... bukan karena ditamparnya, tapi karena siapa yang menamparnya. Itu jauh lebih sakit. (JS, 12 April 2021, baris 1537 – 1541)

Cuma aku *nggak mau nge-judge* ini orang lemah, *enggak*. Cuma ya oh ya *ampun, yak opo awakmu rasane*. Terus berusaha berempati sama dia. (MT, 20 Februari 2021, baris 682 – 684)

Para subjek yang menjadi lebih mampu untuk berempati dengan orang lain dan mengetahui rasa sakit dari perlakuan dengan kasar ini mendorong para subjek untuk membangun hubungan yang lebih positif dengan orang lain. Para subjek tidak ingin memperlakukan orang lain dengan buruk karena memahami bagaimana rasanya berada di posisi tersebut, sehingga para subjek lebih terdorong untuk menjalin hubungan yang lebih berpengaruh positif bagi kedua belah pihak. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam pernyataan seperti:

Tapi kita bisa membangun hubungan yang itu itu positif ya, efektif, saling membangun, saling berkembang. Jadi bukan yang *toxic*, semauanya sendiri. Kalau saya *nggak* mengendalikan diri, saya semauanya sendiri, ya orang lain bisa tersakiti. (MA, 26 Februari 2021, baris 380 – 384)

Tapi aku *kok nggak* punya pikiran aku harus *ngasarin* orang ini, aku harus *kayak gini*. Bahkan aku *malah* sebaliknya. Aku *malah* justru *kayak* aku harus ngehibur orang ini. Aku harus berbuat baik sama orang ini. [...] Entah kenapa *kok* aku *nggak punya* keinginan buat balas dendam, balas dendam ke orang lain buat merasakan hal yang sama. (JS, 12 April 2021, baris 789 – 798)

Hal tersebut juga tampak berlaku dengan bagaimana para subjek kembali menjalin hubungan dengan orang tua masing-masing. Para subjek menyadari bahwa perilaku dan sifat orang tua yang kasar maupun menunggu adanya perubahan bukanlah sesuatu yang dapat mereka kontrol. Hal tersebut membuat para subjek menilai bahwa menjalin hubungan yang lebih baik dan tidak membuat semakin tertekan dapat berawal dari diri subjek sendiri. Hal tersebut membuat para subjek berusaha menjadi pihak yang menjaga hubungan agar tidak terus-menerus negatif sesuai dengan kemampuan masing-masing, seperti dengan menghindari terjadinya konflik atau dengan menjaga interaksi dengan keluarga. Hal ini seperti yang ditemukan dalam pernyataan subjek seperti:

Mumpung masih ada orang tua. Orang tuamu itu masih ada. Daripada nyesel, sekarang mending ... aku sempet kayak ngerasa kayak, ih tapi telat banget kalau aku baru berbuat kayak gini ke orang tuaku kayak telat banget. Terus aku ngomong, better late than never sih. Akhirnya aku ngelakuin yang tadi itu. (KN, 9 April 2021, baris 720 – 724)

Karena mereka punya pemikiran sendiri gitu lho. Gila kan aku kalau memaksa sesuatu yang nggak mungkin? Cuma ya itu tetep ada hal-hal yang bisa saya lakukan untuk memperbaiki keadaan. [MA, 5 Maret 2021, baris 545 – 549]

Berdasarkan uraian mengenai relasi yang lebih positif ini, setiap subjek menjadi memahami apa yang dimaksud dengan relasi yang buruk (yaitu yang menyakiti atau menyakiti dan merugikan bagi orang lain) dan bagaimana hal tersebut dapat dijadikan dasar untuk menjalin hubungan yang lebih positif. Berkaitan dengan menjalin relasi yang lebih positif ini, setiap subjek juga belajar bahwa diri mereka masing-masing memiliki daya untuk membuat hubungan yang dijalin menjadi lebih baik.

PEMBAHASAN

Pengalaman kekerasan masa kanak yang dialami oleh seseorang merupakan suatu kejadian traumatis atau pengalaman yang mengancam. Pengalaman traumatis tersebut dapat mengganggu cara berpikir, merasa dan berperilaku bahkan untuk jangka waktu yang panjang (Tedeschi et al., 2018). Berdasarkan hasil temuan penelitian ini, kondisi *post-trauma* tersebut terlihat dari terganggunya cara berpikir para subjek yang cenderung negatif mengenai dirinya sendiri (merasa tidak berguna, merasa putus asa, merasa

tidak berdaya) maupun penilaian terhadap kondisi keluarga yang melakukan kekerasan (sosok yang jahat/seperti monster dan pemikiran bahwa mereka tidak memiliki orang tua) dan penilaian negatif akan kondisi kehidupan (seperti penilaian bahwa hidup tidak adil), yang mana membuat para subjek merasakan tekanan psikologis yang membuat para subjek pernah memiliki keinginan untuk mengakhiri hidup (subjek MA, MT, dan JS) ataupun melakukan perilaku menyimpang atau “menjadi anak nakal” dengan lingkaran pertemanan yang disebut “*toxic*” (subjek KN).

Penelitian ini menemukan bahwa keempat subjek yang merupakan perempuan dewasa awal penyintas kekerasan masa kanak tersebut mampu mengelola kondisi *post-trauma* yang dialami dan menjalani proses untuk mencapai perubahan positif dalam kehidupan masing-masing. Tema “jalur menuju perubahan” maupun “pengalaman perubahan” beserta setiap sub-tema yang ditemukan dalam penelitian ini sesuai dengan temuan transformasi positif setelah pengalaman traumatis yang ditemukan oleh Calhoun dan Tedeschi (2014). Hal ini menunjukkan bahwa kerangka konsep *posttraumatic growth* oleh Calhoun dan Tedeschi (2014) juga dapat diterapkan pada pengalaman pertumbuhan setelah pengalaman kekerasan masa kanak pada penyintas perempuan dewasa awal.

Posttraumatic growth sendiri merujuk pada perubahan positif secara kognitif maupun emosional yang dialami oleh seseorang sebagai hasil dari perjuangan menghadapi pengalaman traumatis atau pengalaman yang sangat menantang hidupnya (Tedeschi et al., 2018). Kunci dari *posttraumatic growth* adalah terjadinya perubahan yang positif setelah berjuang melalui suatu krisis dalam hidup. Hal ini karena penggunaan istilah “*growth*” sendiri ditujukan menunjukkan adanya transformasi yang positif dari kehidupan seseorang yang melalui pengalaman traumatis (Tedeschi et al., 2018).

Dalam penelitian ini, didapatkan bahwa setiap subjek melakukan strategi dan melalui proses tertentu untuk dapat mencapai transformasi atau perubahan setelah pengalaman kekerasan masa kanak terjadi. Secara teori, hal-hal yang dilakukan untuk menuju transformasi tersebut dapat disebut dengan jalur atau *pathway*. *Pathway to posttraumatic growth* (jalur menuju *posttraumatic growth*) ini merupakan suatu proses dengan beberapa aspek tertentu, yang melaluinya faktor intra-individual (proses kognitif atau emosional) maupun faktor inter-individual (sosial) dapat mengantarkan seseorang untuk mencapai *posttraumatic growth* (Tedeschi et al., 2018). Proses kognitif-emosional ini akan mengharuskan orang-orang yang telah melalui trauma untuk melalui jalan yang sulit

untuk membangun kembali dunia asumsinya yang hancur (Tedeschi & Calhoun, 2012).

Hasil dari penelitian ini menemukan terdapat empat hal yang dilakukan oleh para subjek menuju *posttraumatic growth*. Termasuk dalam jalur tersebut adalah *self-disclosure*, interaksi dengan dukungan sosial, penerimaan, dan perubahan sudut pandang. Setiap subjek dalam penelitian ini secara proaktif memilih untuk menjalani keempat hal tersebut yang mendorong mereka untuk berubah dan menjadi lebih baik. Keempat hal tersebut dilakukan oleh para subjek untuk memahami kembali dan mencari makna/maksud dari pengalaman kekerasan masa kanak yang berhasil dilalui dan pada akhirnya mencapai *posttraumatic growth*.

Jalur pertama yang dilalui oleh subjek adalah dilakukannya *self-disclosure* kepada orang-orang yang memberikan dukungan pada subjek, meliputi keluarga yang dipercaya (subjek KN, MT, dan JS), guru dan teman dekat (subjek JS), maupun komunitas (subjek MA). *Self-disclosure* ini menunjukkan adanya kesediaan para subjek untuk menceritakan pengalaman ataupun dampak dari pengalaman kekerasan, seperti apa yang dipikirkan dan dirasakan. Hal ini memfasilitasi para subjek untuk lebih baik dalam mengelola emosi yang muncul ataupun membantu memproses perenungan yang terjadi. Hal tersebut sebagaimana disebutkan dalam konsep teoritis *posttraumatic growth* yang menjelaskan bahwa *self-disclosure* dapat menjadi cara yang efektif untuk mengelola distress emosional dan membantu pemrosesan kognitif (Tedeschi et al., 2018).

Kesediaan para subjek untuk terlibat dalam proses *self-disclosure* atau pengungkapan diri ini juga memunculkan adanya interaksi dengan orang-orang lain. Secara teoritis, proses *self-disclosure* ini memang dapat memengaruhi faktor-faktor lain yang mungkin mengarah pada pertumbuhan, seperti persepsi terhadap dukungan (Tedeschi et al., 2018). Hal ini terlihat pada keempat subjek dimana respon positif yang diterima setelah pengungkapan diri dinilai secara positif oleh keempat subjek, seperti merasa terbantu, merasa diterima, merasa dihargai. Hal ini membantu subjek untuk menjadi lebih memahami pengalaman kekerasan yang dilalui seperti membantu subjek untuk melihat hal atau cara yang lebih positif maupun lebih melihat pengaruh positif dari perjuangan melewati kekerasan dulu di masa sekarang. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam kerangka konsep *posttraumatic growth* bahwa proses *self-disclosure* dan dukungan sosial ini dapat membantu orang yang melalui trauma untuk melihat suatu pengalaman dengan sudut pandang yang berbeda dan dengan cara yang lebih adaptif (Tedeschi et al., 2018). Para penyintas berkemungkinan merenungkan kembali hal-hal yang diceritakan dan dalam jangka

panjang kemungkinan besar akan membantu memahami apa yang telah terjadi (*making sense of what had happened*) yang mengarah ke *posttraumatic growth* (Tedeschi et al., 2018).

Proses penerimaan sebagai suatu jalur perubahan juga ditemukan penelitian lain yang menyebutkan bahwa menerima bahwa kejadian tersebut pernah terjadi merupakan suatu cara untuk maju menuju *posttraumatic growth* (Hartley et al., 2016). Hal ini juga ditemukan pada para subjek dalam penelitian ini yang menyebutkan proses untuk menerima dan mengikhlaskan bahwa pengalaman kekerasan tersebut merupakan bagian dari kisah hidup masing-masing. Perlu ditekankan dalam penelitian ini bahwa para penerimaan yang dilakukan oleh subjek bukan bermaksud untuk menyetujui perlakuan kekerasan, namun lebih kepada pengakuan bahwa kejadian kekerasan tersebut memang terjadi dan tidak menyangkalnya. Berdasarkan proses penerimaan tersebut, para subjek dalam penelitian ini menyebutkan menjadi mampu untuk berdamai dengan pengalaman traumatis di masa lalu tersebut dan lebih berfokus untuk bergerak menuju perubahan yang lebih baik. Hasil yang sama juga ditemukan dalam sebuah penelitian kuantitatif yang menemukan bahwa penerimaan secara signifikan mempengaruhi *posttraumatic growth* dan hal tersebut berkemungkinan dikarenakan penerimaan dapat menjadi suatu bentuk mekanisme koping (Mohr & Rosén, 2017).

Dalam kerangka konsep *posttraumatic growth*, setelah seseorang telah mengelola distress emosional yang dialami, hal tersebut akan mengantarkan pada proses ruminasi yang lebih reflektif dan konstruktif untuk mencari makna atas pengalaman traumatis dan mengizinkan terbangunnya perspektif terhadap kehidupan yang lebih bermakna (Tedeschi et al., 2018). Pencarian makna dari pelecehan dan perilaku masa lalu pada penyintas kekerasan seksual masa kanak ini melibatkan usaha untuk memahami faktor-faktor yang mungkin telah berkontribusi pada pelecehan mereka (Hartley et al., 2016). Para subjek dalam penelitian ini juga melakukan hal yang sama dengan cara penggunaan sudut pandang yang berbeda dalam memandang pengalaman hidup masing-masing. Ditemukan dalam penelitian ini, pola yang sama pada keempat subjek adalah adanya upaya untuk menggunakan sudut pandang yang berbeda dalam menilai kehidupan yang diberikan oleh Tuhan maupun kondisi orang tua (pelaku kekerasan) yang dinilai berkontribusi dalam membuat para subjek mengalami kondisi hidup yang menyakitkan atau tidak adil sejak usia anak-anak. Ketika setiap subjek mencoba untuk merenungkan kembali hal-hal tersebut dengan menggunakan sudut pandang yang

berbeda, setiap subjek mampu membentuk pemahaman yang lebih empatik terhadap orang tua dan memahami kebermaknaan hidup yang lebih positif.

Pemahaman atas kebermaknaan hidup yang lebih berfokus pada pengembangan diri menjadi lebih baik/bermanfaat ini tidak terlepas dari peran mendekatkan diri dengan Tuhan dalam pengalaman keempat subjek. Hal tersebut sejalan dengan konsep teoritis *posttraumatic growth* yang menyebutkan bahwa religiusitas dapat mempengaruhi proses *posttraumatic growth* dengan membantu menemukan makna terkait pengalaman kehidupan yang menantang (Tedeschi et al., 2018). Hal ini juga ditemukan dalam sebuah penelitian kuantitatif yang menjelaskan bahwa keterkaitan yang kuat antara koping religius dengan *posttraumatic growth* dapat dikarenakan proses penemuan makna yang membantu para penyintas dan memungkinkan adanya pengakuan akan hal-hal positif yang mendorong pertumbuhan (Schaefer et al., 2018).

Lebih lanjut, pengalaman kekerasan juga dinilai sebagai suatu bentuk pembelajaran hidup yang terjadi maupun ujian yang diberikan oleh Tuhan untuk membentuk jalan hidup yang lebih baik. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam kerangka konsep *posttraumatic growth* bahwa proses untuk mencari makna dari pengalaman traumatis ini akan mengizinkan terbangunnya perspektif terhadap kehidupan yang lebih bermakna (Tedeschi et al., 2018). Hal ini juga sejalan dengan penelitian lain pada mahasiswa yang mengalami kekerasan dan pengabaian masa kanak juga menemukan bahwa proses membingkai ulang trauma sebagai suatu bentuk dari pengalaman untuk berkembang ini menjadi salah satu hal yang dapat mempengaruhi *posttraumatic growth* (Mohr & Rosén, 2017).

Jalur-jalur perubahan yang dilalui oleh keempat subjek tersebut mengantarkan para subjek untuk mencapai pengalaman *posttraumatic growth* dari pengalaman kekerasan masa kanak. Sub-tema yang berkaitan dengan pengalaman *posttraumatic growth* dalam penelitian ini hampir sama dengan lima domain *posttraumatic growth* yang menggambarkan *posttraumatic growth* sebagai hasil (*outcome*) sebagaimana diungkapkan oleh Tedeschi dan Calhoun (2014), yang meliputi kekuatan personal, hubungan dengan orang lain, kesempatan baru, keyakinan spiritual/eksistensial, dan apresiasi terhadap kehidupan.

Penelitian ini menemukan pemaknaan subjek terhadap masing-masing domain pertumbuhan yang sangat berkaitan dengan bentuk trauma yang dilalui, yaitu kekerasan masa kanak. Hal ini membuat gambaran pengalaman *posttraumatic growth* yang dialami dan ditunjukkan oleh keempat subjek menjadi lebih spesifik berkaitan pada perubahan akibat kekerasan masa kanak.

Keempat subjek dalam penelitian ini mengungkapkan adanya penilaian terhadap diri yang lebih positif. Keempat subjek menyebutkan dapat melihat diri masing-masing dalam sudut pandang yang lebih positif dimana mereka menilai bahwa diri masing-masing memiliki kesempatan untuk menjadi lebih baik setelah melalui pengalaman kekerasan tersebut. Mengalami *posttraumatic growth* dengan adanya perubahan cara pandang terhadap diri sendiri dan mengubah pandangan dari individu yang “rusak” menjadi individu yang lebih berdaya ini juga ditemukan pada penelitian pada penyintas kekerasan seksual masa kanak (Hartley et al., 2016).

Dalam penelitian ini, setiap subjek menemukan berbagai kualitas positif dalam diri yang menjadi kekuatan personal masing-masing sebagai hasil dari perjuangan melalui kekerasan masa kanak. Kualitas positif ini ditemukan bervariasi bentuknya antara keempat subjek. Namun, terdapat satu kualitas positif yang ditemukan pada seluruh subjek adalah perasaan untuk mampu menghadapi berbagai kesulitan lain di masa sekarang atau di masa depan, karena telah berhasil melalui kesulitan yang begitu berat di masa kanak-kanak. Temuan tersebut didukung oleh Tedeschi dan Blevins (dalam Tedeschi et al., 2018) yang menyebutkan bahwa individu yang tumbuh dari trauma cenderung untuk menjadi lebih resilien dan merasa mampu menghadapi permasalahan yang akan datang. Hal ini karena perjuangan untuk bertahan dan melalui dari pengalaman traumatis tersebut telah membekali penyintas dengan pandangan diri serta strategi yang efektif untuk menghadapi tantangan (Tedeschi et al., 2018). Hal ini seperti yang disebutkan oleh subjek MA yang menyebutkan bahwa ia menjadi memiliki modal untuk menghadapi masalah lain dari proses perjuangan melalui pengalaman kekerasan masa kanak, maupun subjek JS yang menyebutkan bahwa perjuangan melalui pengalaman kekerasan tersebut membuat ia merasa memiliki mental yang kuat untuk menghadapi masalah-masalah lain.

Pencapaian perubahan lain yang dirasakan oleh keempat subjek adalah peningkatan spiritualitas/religiusitas. Keempat subjek menyebutkan keyakinan yang lebih baik atas kehadiran dan belas kasih atau uluran tangan Tuhan dalam kehidupan masing-masing, sebagaimana Tuhan dinilai telah mereka untuk mampu melalui pengalaman kekerasan yang dialami. Peningkatan keyakinan tersebut difasilitasi oleh proses perubahan sudut pandang untuk memaknai kembali makna kehidupan yang diberikan oleh Tuhan, yang mana setiap subjek terlibat dalam kegiatan-kegiatan untuk mendekatkan diri dengan Tuhan. Selama proses tersebut pula, para subjek menjadi lebih

menyadari belas kasih yang selama ini telah diberikan Tuhan dalam hidup masing-masing dan hal tersebut membuat para subjek menjadi lebih yakin dengan kehadiran serta uluran tangan Tuhan untuk menghadapi tantangan hidup yang lain. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian kuantitatif yang menemukan bahwa pengalaman traumatis di masa kanak menunjukkan hubungan dengan peningkatan spiritualitas di usia dewasa dikarenakan penggunaan strategi koping religius dapat membantu penyintas untuk mengelola dampak pengalaman traumatisnya (Kosarkova et al., 2020).

Keempat subjek juga menyebutkan menemukan apresiasi yang lebih atas kehidupan setelah berhasil melalui pengalaman kekerasan masa kanak yang mengancam kehidupan masing-masing. Memandang hidup sebagai anugerah kesempatan kedua yang patut dihargai ini merupakan salah satu domain dari pengalaman *posttraumatic growth* dalam kerangka konsep *posttraumatic growth* (Tedeschi et al., 2018).

Selain itu, keempat subjek juga menyebutkan menemukan kesempatan baru dalam kehidupan setelah melalui pengalaman kekerasan masa kanak. Pengalaman untuk mengidentifikasi kesempatan baru dalam kehidupan ataupun menjalani jalan hidup yang baru ini juga secara umum dialami oleh penyintas pengalaman traumatis yang mencapai *posttraumatic growth* (Tedeschi et al., 2018). Namun, bagaimana keempat subjek dalam penelitian ini memaknai kesempatan baru sebagai bentuk transformasi setelah pengalaman traumatis yang dialami sangat dipengaruhi oleh konteks pengalaman traumatis tersebut, yaitu pengalaman kekerasan pada masa kanak. Keempat subjek sangat menekankan proses mengembangkan diri untuk menjadi berbeda dengan keluarga atau orang tua masing-masing. Keempat subjek menyadari bahwa perilaku yang ditunjukkan oleh orang tua mereka bukanlah hal yang bermanfaat dan para subjek juga menyadari bahwa mereka memiliki kesempatan untuk “memperbaiki diri” dan membuktikan diri memiliki kemampuan untuk menjadi berbeda dari orang tua atau keluarga yang menyakitinya di masa kanak dulu. Hal tersebut membuat para subjek bertujuan untuk terus mengembangkan diri agar dapat menjalani hidup yang benar-benar baru dan menjauhkan diri dari perilaku-perilaku buruk keluarga ataupun orang tua. Hal ini terlihat dari jawaban subjek yang tidak ingin berperilaku kasar pada calon anaknya di masa depan ataupun tidak mengulangi perilaku yang menyakiti orang lain atau perilaku merugikan yang telah dilakukan oleh keluarga. Kondisi ini menunjukkan bahwa keempat subjek menjadi merasa terpanggil untuk mengatasi jenis keadaan yang telah mereka lalui dengan membuat

perubahan dalam kehidupan mereka (Tedeschi et al., 2018).

Sub-tema lain yang ditemukan adalah relasi yang positif dengan orang lain. Menjadi lebih berbelas kasih dan merasakan koneksi yang lebih besar dengan orang lain merupakan suatu bentuk pengalaman perubahan relasi yang positif yang dialami sebagai bentuk domain dari *posttraumatic growth* (Tedeschi et al., 2018). Hal ini juga disebutkan dirasakan oleh subjek yang mampu menumbuhkan empati kepada korban-korban lain yang mengalami kekerasan oleh orang tua maupun keluarga. Para subjek menjadi memahami rasanya berada di posisi korban tersebut dengan merefleksikan pada pengalamannya di masa lalu. Hal ini membuat para subjek lebih terdorong untuk membantu korban lain yang juga mengalami kekerasan dari orang tua dengan memberikan dukungan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pengambilan data yang dilakukan kepada sejumlah empat perempuan dewasa awal penyintas kekerasan masa kanak, pengalaman subjek dalam mengalami *posttraumatic growth* dapat dilihat melalui dua tema utama, yaitu tema jalur menuju perubahan dan tema pengalaman perubahan. Subjek dalam penelitian ini melakukan empat hal yang dilalui untuk mencapai perubahan, yaitu *self-disclosure*, interaksi dengan dukungan sosial, penerimaan, dan perubahan sudut pandang. Keempat hal tersebut menjadi jalur perubahan yang dilalui untuk mencari makna atas pengalaman kekerasan masa kanak yang terjadi dan memandang pengalaman sebagai bagian dari proses untuk berkembang menjadi lebih baik. Jalur-jalur tersebut mengantarkan para subjek untuk mengalami perubahan yang positif dalam hidup setelah melalui kekerasan masa kanak. Pencapaian perubahan yang dialami oleh para subjek ditemukan dalam tema pengalaman perubahan yang terdiri atas lima sub-tema, yaitu penilaian diri positif (menemukan kualitas positif dalam diri yang membuat subjek mendeskripsikan diri secara positif setelah berhasil melalui pengalaman kekerasan masa kanak), peningkatan spiritualitas/religiusitas (merasa lebih yakin dengan kehadiran atau uluran tangan Tuhan di kehidupan), apresiasi kehidupan (mensyukuri kesempatan untuk melalui pengalaman kekerasan dan menghargai hal-hal dalam hidup), kesempatan pengembangan diri (memaknai kesempatan baru di kehidupan sebagai kesempatan untuk mengembangkan dan memperbaiki diri serta menjadi berbeda dari orang tua yang melakukan kekerasan), dan relasi yang positif (menjadi dapat berempati dengan korban serta lebih berupaya

untuk membanun hubungan yang lebih positif dengan orang lain).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran yang dapat diberikan meliputi:

a. Bagi Masyarakat

Saran untuk para perempuan penyintas kekerasan fisik dan emosional masa kanak oleh orang tua yang lain dari hasil penelitian ini adalah dapat melakukan beberapa hal yang dapat menjadi jalur perubahan, seperti melakukan *self-disclosure* dengan bercerita pada orang terdekat yang dipercaya, melakukan penerimaan (mengakui pengalaman tersebut sebagai bagian dari pengalaman kehidupan), maupun menggunakan perspektif yang baru dalam memaknai kehidupan. Penelitian ini juga menemukan bahwa interaksi dengan dukungan sosial dapat menjadi salah satu jalur menuju perubahan. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan kepada masyarakat untuk dapat menciptakan kondisi lingkungan yang menyediakan dukungan dan keamanan kepada korban kekerasan masa kanak.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan baik dari penentuan subjek maupun metode yang digunakan. Peneliti lain dapat menggunakan metode yang berbeda maupun subjek lain dengan kriteria yang lebih khusus untuk mengkaji *posttraumatic growth* yang berkaitan dengan kekerasan masa kanak. Penelitian ini juga menemukan bahwa penyintas kekerasan masa kanak menilai diri menjadi lebih mampu menghadapi masalah yang akan datang, sehingga peneliti selanjutnya dapat mengkaji lebih lanjut mengenai gambaran resiliensi dengan *posttraumatic growth* pada penyintas kekerasan masa kanak.

DAFTAR PUSTAKA

- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2014). The foundations of posttraumatic growth: An expanded framework. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp. 1–23). Psychology Press.
- Child Welfare Information Gateway. (2020). *Adverse childhood experiences (ACEs)*. <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/overview/framework/aces/#:~:text=ACEs are traumatic events that,%2C incarceration%2C and domestic violence.&text=By definition%2C children in the,suffered at least one ACE>.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry & Research Design* (4th ed.). SAGE Publications.
- Guest, G., Namey, E. E., & Mitchell, M. L. (2013). *Collecting qualitative data: A field manual for applied research*. SAGE Publications.
- Hartley, S., Johnco, C., Hofmeyr, M., & Berry, A. (2016). The nature of posttraumatic growth in adult survivors of child sexual abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*, 25(2), 201–220. <https://doi.org/10.1080/10538712.2015.1119773>
- Hu, J., Feng, B., Zhu, Y., Wang, W., Xie, J., & Zheng, X. (2017). Gender differences in PTSD: Susceptibility and resilience. In A. Alvinus (Ed.), *Gender differences in different contexts* (pp. 21–42). IntechOpen.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2020). *Ringkasan sistem informasi online perlindungan perempuan dan anak*. <https://kekerasan.kemennppa.go.id/ringkasan>
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia. (2021). *Hasil survei pemenuhan dan perlindungan anak pada masa pandemi Covid-19*. <https://bankdata.kpai.go.id/infografis/hasil-survei-pemenuhan-dan-perlindungan-anak-pada-masa-pandemi-covid-19>
- Komite Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan. (2020). Kekerasan meningkat: Kebijakan penghapusan kekerasan seksual untuk membangun ruang aman bagi perempuan dan anak perempuan. In *Catatan tahunan tentang kekerasan terhadap perempuan* 2019. <https://komnasperempuan.go.id/catatan-tahunan-detail/catahu-2020-kekerasan-terhadap-perempuan-meningkat-kebijakan-penghapusan-kekerasan-seksual-menciptakan-ruang-aman-bagi-perempuan-dan-anak-perempuan-catatan-kekerasan-terhadap-perempuan-tahun-2019>
- Kosarkova, A., Malinakova, K., Koncalova, Z., Tavel, P., & van Dijk, J. P. (2020). Childhood trauma is associated with the spirituality of non-religious respondents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph17041268>
- Krajncan, M., Polajnar, R., & Gajić, O. (2014). Dealing with childhood trauma. *Innovative Issues and Approaches in Social Sciences*, 7(3), 167–188. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.12959/issn.1855-0541.IIASS-2014-no3-art09>
- Lahav, Y., Ginzburg, K., & Spiegel, D. (2020). Post-traumatic growth, dissociation, and sexual revictimization in female childhood sexual abuse survivors. *Child Maltreatment*, 25(1), 96–105. <https://doi.org/10.1177/1077559519856102>
- Lee, D., Yu, E. S., & Kim, N. H. (2020). Resilience as a mediator in the relationship between posttraumatic stress and posttraumatic growth among adult accident or crime victims: the moderated mediating effect of childhood trauma. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1704563>
- Leslie, L. K., James, S., Monn, A., Kauten, M. C., Zhang, J., & Aarons, G. (2010). Health-risk behaviors in young adolescents in the child welfare

- system. *Journal of Adolescent Health*, 47(1), 26–34.
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.12.032>
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2009). Posttraumatic growth. In S. J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 771–773). Blackwell Publishing.
- Mohr, D., & Rosén, L. A. (2017). The impact of protective factors on posttraumatic growth for college student survivors of childhood maltreatment. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma*, 26(7), 756–771.
<https://doi.org/10.1080/10926771.2017.1304478>
- Olf, M. (2017). Sex and gender differences in post-traumatic stress disorder: An update. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(sup4), 1–2.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/20008198.2017.1351204>
- Prameswari, V., & Khoirunnisa, R. N. (2020). Penerimaan diri pada perempuan korban pelecehan seksual yang dilakukan oleh keluarga. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(4), 62–78.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/36534>
- Rahayu, D. (2016). Posttraumatic growth korban kekerasan pada anak dan remaja (Studi di kota Samarinda). *Seminar ASEAN 2nd Psychology and Humanity*, 88–94.
[http://mpsi.umm.ac.id/files/file/88-94 Diah Rahayu ok.pdf](http://mpsi.umm.ac.id/files/file/88-94%20Diah%20Rahayu%20ok.pdf)
- Schaefer, L. M., Howell, K. H., Schwartz, L. E., Bottomley, J. S., & Crossnine, C. B. (2018). A concurrent examination of protective factors associated with resilience and posttraumatic growth following childhood victimization. *Child Abuse and Neglect*, 85, 17–27.
<https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.08.019>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications.
- Struck, N., Krug, A., Yuksel, D., Stein, F., Schmitt, S., Meller, T., Brosch, K., Dannlowski, U., Nenadić, I., Kircher, T., & Brakemeier, E. L. (2020). Childhood maltreatment and adult mental disorders – the prevalence of different types of maltreatment and associations with age of onset and severity of symptoms. *Psychiatry Research*, 293, 1–9.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113398>
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2012). Pathways to personal transformation: Theoretical and empirical developments. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning* (2nd ed., pp. 559–572). Routledge.
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research and applications*. Routledge.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (3rd ed.). McGraw-Hill.

