

Studi Fenomenologis Tentang Pengalaman Resiliensi Perempuan Penyintas Post-Traumatic Stres Disorder

The Phenomenological Study Of The Resilience Experience Of Female Survivors Of Post-Traumatic Stres Disorder

Andika Hafiz Prasetyawan

Psikologi, Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: andika.22173@mhs.unesa.ac.id

Fitrania Maghfiroh*

Psikologi, Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: fitraniamaghfiroh@unesa.ac.id

Abstrak

Post-Traumatic Stres Disorder (PTSD) adalah gangguan psikologis yang muncul setelah seseorang mengalami peristiwa traumatis yang mengancam kondisi psikologis. Perempuan yang rentan mengalami peristiwa kejahatan di lingkungan sekitarnya, membuat perempuan memiliki risiko lebih tinggi mengalami PTSD. Penelitian ini bertujuan memahami proses resiliensi perempuan penyintas PTSD. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi fenomenologis. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam semi-terstruktur. Instrumen penelitian berupa pedoman wawancara dan analisis data yang menggunakan teknik analisis tematik. Partisipan dalam penelitian ini terdapat 3 perempuan yang pernah mengalami PTSD. Hasil penelitian didapatkan bahwa pengalaman para penyintas PTSD membentuk proses menuju resiliensi termasuk berawal dari gejala dan gangguan PTSD, Dukungan Sosial, Kesadaran Diri dan Regulasi Emosi, dan proses resiliensi. Simpulan penelitian ini menegaskan bahwa proses menuju resiliensi pada penyintas PTSD sangat kompleks untuk mencapai pemulihan psikologis dan resiliensi. Penelitian ini menyarankan pentingnya resiliensi dalam proses pemulihan pasca trauma, serta mendorong penelitian selanjutnya untuk lebih mengantisipasi dampak akibat membuka kembali luka lama.


Kata kunci : PTSD (*Post-Traumatic Stres Disorder*); Perempuan Penyintas; Resiliensi; Studi Fenomenologis

Abstract

Post-Traumatic Stres Disorder (PTSD) is a psychological disorder that develops after a person experiences a traumatic event that threatens their psychological well-being. Women are vulnerable to experiencing criminal incidents in their surroundings, placing them at a higher risk of developing PTSD. This study aims to understand the resilience process of women who are PTSD survivors. The study employs a qualitative approach with a phenomenological study design. Data collection was conducted through semi-structured in-depth interviews. The research instruments consisted of interview guidelines and data analysis using thematic analysis. The participants in this study consisted of 3 women who had experienced PTSD. The results revealed that the experiences of PTSD survivors shaped the process toward resilience, beginning with PTSD symptoms and disturbances, Social Support, Self-Awareness and Emotional Regulation, and the resilience process. The study's conclusion emphasizes that the process toward resilience in PTSD survivors is highly complex in achieving psychological recovery and resilience. This study highlights the importance of resilience

in the post-traumatic recovery process and encourages future research to better anticipate the impact of reopening old wounds.

Keywords : PTSD (Post-Traumatic Stres Disorder); Female Survivors; Resilience; Phenomenological Study

Article History	*corresponding author
<p>Submitted : 06-05-2026</p> <p>Final Revised : 21-05-2026</p> <p>Accepted : 25-05-2026</p>	 <p>This is an open access article under the CC-BY-SA license</p> <p>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Post-Traumatic Stres Disorder (PTSD) saat ini dipandang sebagai tantangan besar bagi kesehatan masyarakat, dimana orang yang terpapar situasi sangat menekan. *Post-Traumatic Stres Disorder* (PTSD) memiliki risiko yang tinggi pada individu yang memiliki kondisi stres atau tidak memiliki kendali pada pengelolaan kopingnya (Wibowo et al., 2024). Individu dengan PTSD mengalami *hyperaousal* yang membuat mereka cenderung menghindari hal-hal yang berkaitan dengan pengalaman traumatis, termasuk menolak menceritakan kembali kejadian traumatik yang pernah dialami (Zakiah, 2021).

Pada kanal web Alomedika.com, Dr. Irwan Supriyanto (2024) menyatakan pada studi epidemiologi untuk *Post-Traumatic Stres Disorder* (PTSD) data yang diambil dari *Uppsala Conflict Data Program* (UCDP) pada kurun tahun 1989 hingga 2019 sebanyak 277 juta orang dewasa di seluruh dunia adalah *survivor* PTSD. Dalam skala global sendiri *Post-Traumatic Stres Disorder* (PTSD) terdapat 5-10% dari populasi. PTSD dilaporkan memiliki risiko lebih tinggi pada wanita dibandingkan pria. Gangguan ini juga lebih sering terjadi pada kelompok yang mengalami peristiwa traumatis, seperti prajurit atau veteran perang, pengungsi pasca perang, serta wanita hamil. Di Indonesia sendiri belum diketahui prevalensi pada populasi umum *Post-Traumatic Stres Disorder* (PTSD). Studi pada korban bencana alam di Sumatera Barat menunjukkan prevalensi PTSD sebesar 19,9% pada 859 anak dan dewasa muda. Sementara itu, penelitian terhadap 30 korban kecelakaan lalu lintas menemukan bahwa 43% mengalami PTSD. Namun, temuan tersebut belum dapat digeneralisasikan pada populasi umum karena jumlah subjek penelitian yang masih terbatas.

Meskipun survei kesehatan nasional belum ada yang menunjukkan angka prevalensi PTSD secara rinci, fenomena PTSD sendiri di Indonesia terdapat berbagai konteks, seperti karena bencana alam, kekerasan terhadap gender tertentu, sampai pengalaman medis yang berdampak pada fungsi emosi, kognisi, dan sosial. Pada penelitian oleh (Zakiah, 2021) menyatakan bahwa resiliensi memiliki pengaruh terhadap PTSD pada penyintas banjir, dimana jika semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah tingkat PTSD terjadi, begitu pun sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh (Amini & Arsy, 2022) yang membahas pada konteks medis juga menyatakan bahwa para lansia saat Covid-19 memiliki penurunan terhadap imunitas dan tekanan psikologis saat perawatan dapat menyebabkan pasien mengalami *Post-Traumatic Stres Disorder* (PTSD). Selain itu, (Trihadi et al., 2022) juga menyatakan bahwa dampak dari kekerasan seksual yang terjadi pada wanita menjadikan salah satu individu tersebut akan mengalami *Post-Traumatic Stres Disorder* (PTSD).

Berdasarkan analisis yang dilakukan oleh (Aryuni, 2023) terhadap 52 artikel penelitian mengenai korban gempa bumi, prevalensi PTSD pada orang dewasa berkisar antara 4,1%

hingga 67,07%. Sementara itu, prevalensi PTSD pada anak berada pada rentang 2,55% hingga 60,00%.

Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa perempuan memiliki prevalensi PTSD yang lebih tinggi dibandingkan laki – laki. Kondisi ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti rendahnya kondisi ekonomi, cedera fisik, dan pengalaman buruk yang dialami selama bencana.

Menurut (Rachma & Febrianti, 2021), perempuan lebih rentan mengalami PTSD karena memiliki respons emosional yang lebih tinggi terhadap stres dan strategi coping yang berbeda dibandingkan laki – laki. Kondisi tersebut membuat perempuan cenderung mencari dukungan serta validasi melalui diskusi dengan teman maupun keluarga. Tidak hanya itu, terdapat juga beberapa kasus seperti kekerasan yang terjadi pada perempuan belum banyak terungkap. Hal ini karena mereka lebih takut akan pandangan buruk masyarakat terhadap dirinya. Data Komisi Nasional Perempuan menunjukkan bahwa kasus kekerasan terhadap perempuan pada tahun 2020 mencapai 299.911 kasus (Komnas Perempuan, 2023). Selain itu (Susanti & Adhyatma, 2023) menunjukkan bahwa perempuan berusia di atas 18 tahun paling banyak mengalami kekerasan fisik (604 kasus), diikuti kekerasan psikis (438 kasus), penelantaran (203 kasus) dan bentuk kekerasan lainnya (30 kasus).

Di balik beberapa fenomena yang terjadi dan dampak-dampak yang ada, beberapa ada yang berhasil untuk dapat bangkit dari keterpurukan, mereka dapat membalikkan keadaan diri karena kemampuan dan kekuatan individu dalam menghadapi masa lalu. Di sinilah peran resiliensi untuk menjadi kunci utama dalam menangani respon kejadian pascatrauma. Studi yang dilakukan oleh (Zakiah, 2021) juga menyatakan bahwa jika memiliki resiliensi yang tinggi maka menurunkan tingkat PTSD. Salah satu kasus yang terjadi ketika peneliti melakukan studi pendahuluan dengan wawancara pada perempuan penyintas PTSD. Partisipan ini menyatakan bahwa meskipun beberapa kali mendapatkan peristiwa traumatis akibat orang terdekat sejak SMP, partisipan tetap menjalani hidup dengan dukungan dari sang ayah meskipun sambil meminum obat resep dari dokter. Hal ini memperlihatkan bahwa pengalaman resiliensi tidak hanya sekedar akan ketangguhan pribadi tetapi proses relasional dan berhubungan dengan konteks sosial.

Resiliensi merupakan kemampuan penting dalam mengatur emosi, membangun ketahanan mental dan menjaga keseimbangan psikologis. Resiliensi diperlukan karena manusia tidak terlepas dari tekanan dan perubahan hidup, sehingga dibutuhkan strategi yang sehat untuk mengatasi stres. Menurut (Rosito, 2021) resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi, mengatasi, dan bertahan dalam situasi sulit. Kemampuan ini membantu individu beradaptasi terhadap berbagai tantangan hidup, termasuk penyintas PTSD dalam mempertahankan kesejahteraan pasca trauma (Putri & Laeli, 2024)

Topik penelitian mengenai resiliensi telah banyak dikaji dalam penelitian sebelumnya. Namun, peneliti ingin menggali data lebih dalam terkait bagaimana pengalaman dan proses individu dalam bangkit dari peristiwa yang dialami hingga menimbulkan gejala PTSD. Setiap individu tentu memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghadapi masalah yang dialaminya, maka dari itu perlu ditelaah lebih dalam untuk mendapatkan gambaran akan pengalaman yang sama, bentuk dukungan, dan proses psikologis yang terjadi selama resiliensi sedang dialami oleh individu. Belum banyak penelitian yang berfokus untuk mengeksplorasi bagaimana individu memaknai pengalaman tersebut secara mendalam. Penelitian ini menawarkan perspektif baru dari saran penelitian sebelumnya oleh (Zahra et al., 2024) yakni untuk mengkaji penelitian menggunakan teori lain agar dapat menemukan hasil yang berbeda. Selain itu, partisipan yang digunakan juga lebih dari satu sesuai saran pada penelitian sebelumnya yakni, untuk mengkaji partisipan lebih dari satu. Hal ini menjadikan sudut pandang partisipan sebagai aspek kebaruan penting dalam penelitian serta memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai proses resiliensi pada penyintas PTSD.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami makna pengalaman partisipan dalam membangun resiliensi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam guna memperoleh data sesuai dengan fokus penelitian (Sugiyono, 2022). Data penelitian berupa teks hasil wawancara yang kemudian dianalisis sesuai dengan tahapan penelitian kualitatif. Penelitian ini juga mengacu pada desain penelitian yang dikemukakan oleh (Creswell & Creswell, 2018).

Partisipan

Partisipan pada penelitian ini merupakan perempuan penyintas PTSD (*Post-Traumatic Stres Disorder*), dengan durasi lama trauma yang dialami sesuai dengan ketentuan DSM-V TR dan juga berdasarkan asesmen yang telah dilakukan oleh seorang psikolog terhadap diagnosa partisipan. Kondisi ini menjadi standar untuk memenuhi ketentuan partisipan dalam proses wawancara.

Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Menurut (Lenaini, 2021) teknik ini dilakukan untuk menentukan identitas spesial sesuai dengan tujuan penelitian untuk memenuhi fokus pada penelitian yang akan dilakukan, seperti perempuan, seorang penyintas PTSD (*Post-Traumatic Stres Disorder*), mampu berkomunikasi dalam konteks menggambarkan pengalaman yang pernah terjadi pasca trauma pada masing-masing partisipan.

Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang menentukan fokus penelitian, memilih informan, serta menganalisis dan menarik kesimpulan dari data penelitian (Sugiyono, 2022). Oleh karena itu, teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara.

Wawancara merupakan percakapan antara pewawancara dan terwawancara, di mana pewawancara berperan dalam mengajukan pertanyaan dan terwawancara yang memberikan jawaban atas pertanyaan tersebut (Murdiyanto, 2020). Penelitian ini digunakan wawancara semi terstruktur dengan teknik *in-depth interview*, yaitu proses penggalian informasi secara langsung berdasarkan tujuan penelitian dengan bantuan pedoman wawancara (Nur & Utami, 2022). Oleh karena itu, peneliti menggunakan instrumen pendukung berupa pedoman wawancara untuk menjaga fokus dan konsistensi pengumpulan data.

Analisis Data

Analisis data adalah salah satu proses dalam mengelola, dan menyusun juga memberikan kode seperti tanda agar dapat dikategorisasikan pada hasil temuan yang diinginkan lalu dihubungkan dengan fokus permasalahan yang ingin dijawab dalam penelitian (Murdiyanto, 2020). Analisis Tematik merupakan salah satu teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Analisis tematik sendiri menurut (Kristanto, D & Padmi, S, 2020) yaitu melakukan kategorisasi terhadap tema penting yang muncul dan termasuk dalam indikator awal yang bertujuan untuk keberhasilan penelitian. *Thematic Content Analysis* adalah melakukan analisis secara terperinci berdasarkan tema yang sudah ada dan sudah ditentukan kemudian dilakukan pengkodean didasarkan pada data yang sudah didapatkan. Tahapan kedua dalam *thematic analysis* adalah proses *coding*, yaitu pemberian label pada data untuk mengelompokkan informasi berdasarkan tema atau makna tertentu. Proses ini membantu peneliti mengurangi ketidakjelasan dalam pengumpulan dan analisis data (Sitasari, 2022).

Hasil

Pada data penelitian dilakukan proses analisis yang didapatkan beberapa tema dan kategori berdasarkan pengalaman yang muncul pada partisipan. Kategori disusun sedemikian rupa berdasarkan pernyataan yang muncul dalam sesi wawancara dan diperkuat dengan kutipan secara langsung. Data diproses dengan mendengarkan, membaca dan memahami kembali data secara menyeluruh, dilakukan koding awal, melihat pola berulang dari partisipan, hingga dapat dikelompokkan menjadi beberapa tema dan subtema yang mirip. Dari 3 orang partisipan yang diperoleh sesuai dengan kriteria yang ada yaitu perempuan penyintas *Post-Traumatic Stres Disorder*. Berikut informasi yang didapatkan dari masing-masing partisipan.

1. AN

Partisipan pertama, AN, adalah perempuan berusia 20 tahun yang mengalami PTSD saat duduk di bangku SMA. Kondisi tersebut sempat memengaruhi kestabilan emosinya. Namun, dukungan teman – temannya mendorong AN untuk mencari bantuan profesional dan mulai pulih.

2. R

Partisipan kedua, R, adalah perempuan berusia 22 tahun yang mengalami PTSD sejak sekolah dasar. Pengalaman tersebut membuatnya menjadi pribadi yang tertutup. Trauma kembali muncul saat dewasa dengan sumber yang berbeda sehingga R kembali menjalani pengobatan profesional. Saat ini, R berusaha mempertahankan kondisinya agar terus berkembang dan pulih dari pengalaman traumatisnya.

3. RDA

Partisipan ketiga, RDA, adalah perempuan berusia 24 tahun yang mengalami PTSD sejak sekolah dasar dan berulang hingga masa bekerja. Pengalaman tersebut membuat RDA lebih waspada, tetapi juga membentuk dirinya menjadi lebih kuat untuk bangkit dari trauma. Dukungan orang terdekat dan bantuan profesional membantu RDA pulih dari pengalaman traumatisnya.

Hasil penelitian yang didapatkan lalu dikelompokkan ke dalam empat tema besar yang mempresentasikan pengalaman psikologis dari partisipan pasca trauma yang dialami. Empat tema ini meliputi gangguan PTSD (*Post-Traumatic Stres Disorder*), dukungan sosial, kesadaran diri dan regulasi emosi, dan proses resiliensi dan pemulihan pascatrauma. Berdasarkan hasil wawancara, tidak mudah untuk para partisipan mendapatkan kembali kekuatan dalam diri mereka, setiap partisipan memiliki hambatan dalam proses menggapai resiliensi, baik dari internal maupun eksternal. Resiliensi yang muncul pada partisipan menandakan hasil dari perjuangan akan dinamika psikologis yang saling berkaitan dengan pengalaman traumatis. Berbagai pengalaman traumatis yang dirasakan oleh para partisipan berbeda-beda akan stimulusnya. Akibat dari pengalaman yang terjadi pada para partisipan hingga berakibat pada gangguan PTSD membuat gejala pada kondisi psikologis para partisipan. Mereka menyadari bahwa kehidupan pascatrauma sangat berbeda dengan kehidupan normal sebelum mengalami kejadian trauma. Hal ini juga mempengaruhi cara pandang partisipan terhadap harga diri mereka, lingkungan sosial, hingga memberikan ingatan traumatis jangka panjang. Dalam hal tersebut dorongan sosial, dukungan keluarga, kesadaran diri dan emosi, serta regulasi diri yang pada akhirnya sebagai jalan terbentuknya resiliensi sebagai fase pemulihan bagi para partisipan.

Secara menyeluruh kondisi psikologis yang berubah akibat pengalaman traumatis membuat kerangka berpikir para partisipan berubah pada makna yang ditunjukkan pada diri masing-masing partisipan, mereka menjadi takut akan persepsi buruk dari orang lain akan dirinya, hal ini menjadikan mereka menarik diri dari lingkungan sosial dan menutup diri akan pengalaman yang dialami. Ketidakmampuan menangani peristiwa traumatis yang terjadi

membuat para partisipan memiliki keyakinan dasar yang menjadi maladaptif dimana curiga berlebihan muncul, takut akan stimulus tertentu ketika berada di lingkungan sosialnya. Dan menganggap stimulus yang ada memperlakukan hal yang sama pada dirinya.

Keadaan emosional yang tidak stabil juga memberikan dampak yang signifikan terhadap proses mereka menuju resiliensi, dimana keadaan emosional yang tidak dapat dikontrol menjadikan mereka merasakan kecemasan berlebih akan bahaya yang sebenarnya tidak ada, tapi bahaya yang timbul akibat dari pengalaman traumatis yang pernah dialami. Kemampuan untuk menyadari keadaan emosional menjadi salah satu faktor menuju resiliensi yang muncul pada setiap partisipan, dimana ketika mereka sudah mengenali kondisi emosional yang mereka alami, mereka jauh bisa lebih mengontrol ingatan traumatis akan stimulus yang muncul. Pada tahap awal ketika mengalami peristiwa traumatis tersebut beberapa dari partisipan pada awalnya memilih untuk menutup diri karena mereka berpikir bahwa mereka tidak akan diterima oleh lingkungan sekitar mereka, tetapi dukungan dari orang terdekat membuat para partisipan mulai bangkit dan mencari dukungan lain untuk kembali pulih. Keterkaitan ini juga menjadi awal mula bagaimana para partisipan dapat menghadapi pengalaman traumatis dan gejala PTSD untuk pulih seperti sedia kala.

Dukungan sosial yang didapatkan tentu berbeda setiap partisipan, dapat berupa dukungan emosional dari orang terdekat seperti keluarga, teman, bahkan dari pasangan. Dukungan ini juga yang pada akhirnya membuka jalan bagi partisipan untuk mencari dukungan oleh profesional, dimana tentunya dukungan dari seorang profesional sangat diperlukan bagi para penyintas PTSD untuk kembali sembuh dan dapat beraktivitas tanpa merasakan cemas di lingkungan sekitar mereka. Setelah memperoleh dukungan sosial dari orang terdekat maupun tenaga profesional, para partisipan mulai memiliki harapan untuk pulih dan bangkit dari pengalaman traumatis yang dialami. Dukungan yang diberikan tentu memberikan kekuatan baru bagi para partisipan akan dapat mengenali kondisi emosional mereka, dapat mengontrol emosional mereka sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian yang ada, juga menjawab pertanyaan dari fokus penelitian, yakni bagaimana pengalaman resiliensi perempuan penyintas PTSD. Hal ini dapat ditunjukkan setelah mendapatkan dukungan baik dari sosial maupun profesional, para partisipan juga mengungkapkan bahwa kekuatan dalam diri mereka juga mulai bangkit, kepercayaan diri mulai terbentuk, stigma sosial akan dirinya juga mulai hilang, dan perlahan kembali pulih dari kondisi yang sebelumnya. Beberapa faktor menuju resiliensi juga ditampakkan, seperti mengenali kondisi emosi, kondisi diri, dukungan dari sosial maupun profesional, yang bertumbuh menjadi jalan menuju resiliensi seperti, mulai bisa beradaptasi dengan sosial, memiliki coping strategy, dapat merefleksikan pengalaman, dan memiliki kekuatan internal.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman resiliensi pada perempuan penyintas PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) dalam menghadapi pengalaman traumatis. Berdasarkan analisis tematik hasil wawancara, ditemukan empat tema utama yang menggambarkan proses psikologis partisipan dalam pemulihan pasca trauma, yaitu gejala dan dampak PTSD, dukungan sosial, kesadaran diri dan regulasi emosi, serta proses resiliensi dan pemulihan pasca trauma.

1. Gejala dan Dampak PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman resiliensi partisipan diawali oleh munculnya gejala dan dampak PTSD yang memengaruhi kondisi psikologis, emosional, dan sosial mereka. Partisipan mengalami berbagai respons emosional, seperti kecemasan, ketakutan dan kewaspadaan berlebih setelah mengalami peristiwa traumatis. Kondisi tersebut juga memengaruhi cara partisipan memandang diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitarnya. Temuan ini sejalan dengan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi DSM-5-TR yang menjelaskan bahwa individu dengan

PTSD dapat mengalami ketakutan intens, perubahan emosi, serta gangguan fungsi sosial dan psikologis setelah trauma (American Psychiatric Association, 2022).

Gejala muncul pada partisipan juga sesuai dengan penelitian (Pasha et al., 2023) yang menyatakan bahwa pengalaman traumatis dapat memengaruhi aspek emosional, kognitif, dan perilaku individu. Partisipan cenderung menunjukkan perilaku menghindar, menarik diri dari lingkungan sosial, serta kesulitan mengelola emosi pada fase awal trauma. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman traumatis menjadi dasar munculnya proses adaptasi psikologis yang kemudian berkembang menjadi resiliensi.

2. Dukungan Sosial

Hasil penulisan menunjukkan bahwa dukungan menjadi faktor penting dalam proses pemulihan partisipan pascatrauma. Dukungan dari keluarga, teman, pasangan, maupun tenaga profesional membantu partisipan merasa diterima, dipahami, dan memperoleh rasa aman secara emosional. Kehadiran lingkungan sosial yang suportif juga membantu partisipan mengurangi emosi negatif akibat pengalaman traumatis.

Temuan ini sejalan dengan pendapat (Andarmoyo, 2024) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan dalam meningkatkan ketahanan psikologis individu melalui dukungan emosional, informasi, dan bantuan praktis. Individu dengan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan psikologis. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu partisipan mengurangi stres dan mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif.

Namun, penelitian ini juga menemukan adanya hambatan sosial berupa stigma negatif terhadap kondisi psikologis partisipan. Beberapa partisipan merasa takut dan malu untuk mengungkapkan pengalaman traumatisnya karena khawatir mendapatkan penilaian negatif dari lingkungan sekitar. Temuan ini mendukung penelitian (Putri & Laeli, 2024) yang menjelaskan bahwa stigma sosial dapat menghambat proses pemulihan psikologis individu dengan trauma. Oleh karena itu, lingkungan sosial yang empatik dan suportif menjadi aspek penting dalam mendukung proses pemulihan penyintas PTSD.

3. Kesadaran Diri dan Regulasi Emosi

Penelitian ini menemukan bahwa kesadaran diri dan regulasi emosi merupakan proses psikologis penting dalam pembentukan resiliensi pada penyintas PTSD. Partisipan mulai menyadari perubahan kondisi emosional dan psikologis yang muncul setelah mengalami trauma. Kesadaran tersebut membantu partisipan memahami dampak pengalaman traumatis terhadap pikiran, perasaan, dan perilaku mereka sehari-hari.

Temuan ini menunjukkan bahwa kesadaran diri menjadi langkah awal individu dalam memahami kondisi psikologisnya dan memulai proses adaptasi terhadap pengalaman traumatis. (Sari et al., 2023) menjelaskan bahwa kesadaran diri pada individu dengan PTSD membantu mereka mengenali kondisi emosional sehingga dapat menerima pengalaman traumatis dan menjalani proses pemulihan secara bertahap. Penelitian (Pratiwi, 2020) juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kesadaran diri yang baik cenderung memiliki resiliensi yang lebih tinggi.

Selain kesadaran diri, partisipan juga menunjukkan kemampuan regulasi emosi melalui berbagai cara, seperti menenangkan diri, mengekspresikan emosi secara adaptif, dan menerima pengalaman traumatis yang dialami. Regulasi emosi membantu partisipan mengurangi respons emosional negatif terhadap stimulus trauma serta meningkatkan kemampuan menghadapi stres. Dengan demikian, kesadaran diri dan regulasi emosi menjadi faktor penting dalam mendukung stabilitas psikologis dan proses resiliensi pada penyintas PTSD.

4. Proses Resiliensi dan Pemulihan Pascatrauma

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi berkembang melalui proses adaptasi psikologis yang berlangsung secara bertahap setelah partisipan mengalami trauma. Partisipan menunjukkan perubahan positif, seperti meningkatnya pemahaman diri, kemampuan memaknai pengalaman hidup, serta munculnya harapan untuk menjalani kehidupan secara lebih adaptif. Proses tersebut didukung oleh

beberapa faktor, seperti strategi coping, dukungan sosial, kekuatan internal, pemaknaan pengalaman, dan spiritualitas.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Putri & Laeli, 2024) yang menjelaskan bahwa individu yang mampu memaknai pengalaman traumatis secara positif cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi. Pemaknaan pengalaman membantu individu melihat trauma tidak hanya sebagai pengalaman yang menyakitkan, tetapi juga sebagai proses yang memperkuat kemampuan adaptasi psikologis. Selain itu, strategi coping yang adaptif membantu partisipan mengelola emosi, mencari dukungan sosial, dan melakukan refleksi diri sehingga mampu mengurangi tekanan psikologis akibat trauma.

Aspek spiritualitas juga ditemukan berperan dalam proses pemulihan partisipan. Spiritualitas membantu individu memperoleh ketenangan, harapan, dan makna terhadap pengalaman hidup yang sulit. Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi pada perempuan penyintas PTSD tidak terbentuk secara instan, melainkan melalui proses psikologis yang kompleks dan dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Dukungan sosial, kemampuan regulasi emosi, strategi coping, serta nilai spiritual menjadi faktor penting dalam membantu individu mempertahankan kesejahteraan psikologis pascatrauma (Juliantika & Darmawanti, 2024).

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses resiliensi pada perempuan penyintas PTSD (*Post-Traumatic Stress Disorder*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman traumatis memengaruhi kondisi psikologis partisipan dan memunculkan berbagai respons emosional. Proses pembentukan resiliensi berlangsung secara bertahap dan dipengaruhi oleh beberapa faktor penting.

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan empat tema utama, yaitu gejala dan dampak PTSD, dukungan sosial, kesadaran diri dan regulasi emosi, serta proses resiliensi dan pemulihan pascatrauma. Keempat tema tersebut menunjukkan bahwa resiliensi pada perempuan penyintas PTSD terbentuk melalui interaksi antara faktor psikologis, sosial, dan personal. Penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial, kemampuan memahami diri, serta regulasi emosi memiliki peran penting dalam membantu penyintas PTSD mencapai pemulihan psikologis dan beradaptasi secara lebih positif setelah pengalaman traumatis.

Saran

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat psikologis bagi partisipan tanpa memunculkan kembali distress akibat pengalaman traumatis yang pernah dialami. Oleh karena itu, peneliti perlu memperhatikan kondisi emosional partisipan selama proses wawancara berlangsung. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk menyiapkan langkah antisipatif terhadap kemungkinan munculnya respons psikologis negatif pada partisipan karena topik PTSD memiliki sensitivitas yang tinggi. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda serta melibatkan penyintas PTSD dari gender lain agar diperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai proses resiliensi dan kontribusinya dalam praktik kesehatan mental.

Daftar Pustaka

- American Psychiatric Association. (2022). *DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DISORDERS FIFTH EDITION TEXT REVISION DSM-5TR*. American Psychiatric Association.
- Amini, A. S., & Arsy, G. R. (2022). Gambaran Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)

- pada Lansia Pasca Positif Covid-19. *Nursing Information Journal*, 2(1), 34–40. <https://doi.org/10.54832/nij.v2i1.279>
- Andarmoyo, S. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Psikologis Pada Individu Yang Mengalami Stres Pasca Trauma. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 2(3), 193–201.
- Aryuni, M. (2023). Post-Traumatic Stress Disorder Pada Penyintas Bencana Ganda. *Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako*, 10(1), 113–131. <https://doi.org/10.22487/ejk.v10i1.753>
- Creswell, & Creswell. (2018). Writing center talk over time: A mixed-method study. In *Writing Center Talk over Time: A Mixed-Method Study*. <https://doi.org/10.4324/9780429469237>
- Juliantika, R. D., & Darmawanti, I. (2024). Hubungan Antara Gegar Budaya Dengan Resiliensi Diri Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Luar Jawa Hubungan Antara Gegar Budaya Dengan Resiliensi Diri Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Luar Jawa. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 828–843.
- Komnas Perempuan. (2023). *CATAHU2023: Kekerasan terhadap Perempuan di Ranah Publik dan Negara : Minimnya Perlindungan dan Pemulihan*.
- Kristanto, D, Y., & Padmi, S, R. (2020). Analisis Data Kualitatif: Penerapan Analisis Jejaring Untuk Analisis Tematik Yang Cepat , Transparan , Dan Teliti. *Jurnal Koridor*, 1(5), 1–21.
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39.
- Murdiyanto, E. (2020). Metode Penelitian Kualitatif (Sistematika Penelitian Kualitatif). In *Yogyakarta Press*. http://www.academia.edu/download/35360663/METODE_PENELITIAN_KUALITATIF.docx
- Nur, A., & Utami, F. Y. (2022). Proses dan Langkah Penelitian Antropologi. *Ad-Dariyah: Jurnal Dialektika, Sosial Dan Budaya*, Vol. 3(No. 1), h. 14.
- Pasha, S. S. W. D., Fatimah, J. M., & Sari, Z. P. (2023). Memahami Dinamika Konseling Post-Traumatic Stress Disorder (Ptd) Pada Remaja Indonesia. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO: Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi Dan Informasi*, 8(4), 656–669.
- Pratiwi, E. F. (2020). *Perbedaan Resiliensi Pada Remaja Panti Asuhan Setelah Diberi Pelatihan Kesadaran Diri*.
- Putri, A. E., & Laeli, S. (2024). Membangun Resiliensi Sepanjang Rentang Kehidupan: Strategi Menghadapi Tantangan Dan Tekanan. *Karimah Tauhid*, 3(6), 68846–6854.
- Rachma, H., & Febrianti, T. (2021). Social Determinants of Risk Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) after the Sunda Strait Tsunami Disaster. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 280. <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/2148>
- Rosito, A. C. (2021). RESILIENSI PADA MAHASISWA SELAMA

- PEMBELAJARAN DARING. *Visi Sosial Humaniora*, 2(1), 86–98. <https://doi.org/10.51622/vsh.v2i1.351>
- Sari, W., Fatimah, J., & Permata, Z. (2023). Memahami Dinamika Konseling Post-Traumatic Stres Disorder (Ptd) Pada Remaja Indonesia. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO : Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Sosial Dan Informasi*, 8(4), 656–669.
- Sitasari, N. W. (2022). Mengenal Analisa Konten Dan Analisa Tematik Dalam Penelitian Kualitatif. *Forum Ilmiah*, 1(9), 77.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta Bandung.
- Susanti, H., & Adhyatma, M. D. R. (2023). Gambaran Resiliensi Perempuan Penyintas Kekerasan Saat Pacaran. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 6(1), 30–48.
- Trihadi, G. S., Christanto, D. M., Alaikasasalam, I. A., Nugraha, G. D., & Azhar, I. A. (2022). Analisa Fenomena Kekerasan Seksual di Lingkungan Pesantren dalam Sudut Pandang Agama. *Moderasi : Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 1(1).
- Wibowo, N. A., Priyantini, D., Putri, D. W. A. E., Sumara, R., & Ayatulloh, D. (2024). Kejadian Post Traumatic Stress Disorder Pada Pasien Survivor Jantung Pasca Perawatan Di Ruang Intensive Cardiac Care Unit. *INDONESIAN ACADEMIA HEALTH SCIENCES JOURNAL*, 5(2).
- Zahra, F., Sholichah, I. F., & Amelasasih, P. (2024). GAMBARAN RESILIENSI PADA PENYINTAS PTSD (POST TRAUMATIC STRESS DISORDER) AKIBAT BULLYING. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 19(1), 28. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v19i1.6904>
- Zakiah, E. (2021). Pengaruh resiliensi terhadap post-traumatic stress disorder pada penyintas banjir. *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 250–260.