

## EFEKTIVITAS POST TRAUMATIC GROWTH PADA WANITA KORBAN KEKERASAN SEKSUAL DITINJAU DARI RESILIENSI: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Clara Cindy Isabela <sup>1)</sup>, Nayla Arifatun Nabila <sup>2)</sup>, Shella Evitananda <sup>3)</sup>, Siti Nur Azizah <sup>4)</sup>,  
Dian Veronika Sakti Kaloeti <sup>5)</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia <sup>1,2,3,4,5)</sup>

Corresponding Author:

[clrsipayung@gmail.com](mailto:clrsipayung@gmail.com) <sup>1)</sup>

### Abstrak

Data Kementerian Pemberdayaan Perempuan sepanjang tahun 2022 terdapat kasus kekerasan seksual pada perempuan sebanyak 11 ribu kasus. Kekerasan seksual dapat menimbulkan dampak secara fisiologis seperti luka fisik, kesulitan makan dan tidur. Dampak lain yaitu secara emosional yang cenderung menyalahkan diri sendiri. Dampak secara psikologis juga dapat berefek dalam jangka waktu panjang yang memunculkan gangguan secara psikologis berupa trauma mendalam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui *post traumatic growth* pada wanita korban kekerasan seksual yang ditinjau dari resiliensi. Penelitian ini dilakukan dengan *literature review* yang di publikasi dalam waktu sepuluh tahun terakhir antara 2014 hingga 2023. Kriteria inklusi menjadi parameter pemilihan literature yang akan direview. Berdasarkan hasil studi literature review ditemukan data *post traumatic growth* pada wanita korban kekerasan terdapat pada 2 domain, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu seperti kekuatan fisik, perilaku coping yang positif, keterampilan komunikasi, persepsi diri, efikasi diri. Faktor eksternal yaitu adanya dukungan keluarga, teman, organisasi, memiliki anak.

**Kata Kunci:** *post traumatic growth, kekerasan seksual, resiliensi*

### Abstract

Data from the Ministry of Women's Empowerment throughout 2022 there are 11 thousand cases of sexual violence against women. Sexual violence can have physiological effects such as physical injuries, difficulty eating and sleeping. Another impact is that they tend to blame themselves emotionally. The psychological impact can also have an effect in the long term which creates psychological disturbances in the form of deep trauma. The purpose of this study was to determine *post traumatic growth* in female victims of sexual violence in terms of resilience. This research was conducted with a literature review published in the last ten years between 2014 and 2023. The inclusion criteria are the parameters for selecting the literature to be reviewed. Based on the results of a literature review study, it was found that *post-traumatic growth* data for women victims of violence were found in 2 domains, namely internal and external factors. Internal factors, such as physical strength, positive coping behavior, communication skills, self-perception, self-efficacy. External factors, namely the support of family, friends, organizations, having children.

**Keywords:** *post traumatic growth, sexual violence, resilience*

### History:

Received : 25 November 2023

Revised : 10 Januari 2024

Accepted: 29 Februari 2024

Published: 30 April 2024

**Publisher:** LPPM Universitas Darma Agung

**Licensed:** This work is licensed under

[Attribution-NonCommercial-No](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

[Derivatives 4.0 International \(CC BY-NC-ND 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



## PENDAHULUAN

Konsep serta budaya yang melekat di masyarakat Indonesia sejak dulu sering menempatkan perempuan berada di posisi lebih rendah dari laki-laki. Hal tersebut menyebabkan perempuan rentan mengalami diskriminasi, eksploitasi, kekerasan Guamawarti, (2009). Upaya untuk memperjuangkan hak-hak perempuan agar setara dengan laki-laki telah banyak dilakukan oleh badan atau pusat lembaga pemberdayaan perempuan, namun pada kenyataannya masalah kekerasan terhadap perempuan masih belum dapat terselesaikan (Sumera, 2013). Berdasarkan data yang diperoleh dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan tahun 2022 terdapat lebih dari 23 ribu kasus kekerasan terhadap anak dan perempuan dengan kasus kekerasan seksual yang menempati urutan atas, kekerasan fisik, kekerasan psikis, kasus penelantaran, *trafficking*, eksploitasi. Data yang diperoleh dari KemenPPPA disepanjang tahun 2022 terdapat kasus kekerasan seksual pada perempuan sebanyak 11 ribu kasus (Santika, 2023). Hal ini menunjukkan banyaknya perempuan yang menjadi korban kekerasan seksual dan dapat menjadi masalah besar serta memprihatinkan bagi korban jika fenomena kekerasan seksual terus bertambah di masyarakat Indonesia.

Dartnall (2013), kekerasan seksual dapat terjadi pada anak dan remaja perempuan maupun wanita dewasa. Hasil dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa kekerasan seksual dapat dilakukan oleh orang yang tidak dikenal maupun orang terdekat seperti ayah kandung atau ayah tiri, saudara, suami, pacar (Stroebe et al., 2012). Kekerasan seksual juga dapat terjadi di semua tempat dan situasi yang memungkinkan adanya interaksi antara laki-laki dan perempuan, seperti di sekolah, perkantoran, tempat layanan kesehatan, dan lain-lain (Sumera, 2013). Dampak yang akan terjadi pada korban dapat mempengaruhi fisik dan psikologisnya dalam jangka waktu pendek maupun jangka panjang.

Kekerasan seksual dapat menimbulkan dampak secara fisiologis seperti luka fisik, kesulitan tidur dan makan, kehamilan yang tidak diinginkan, tertular penyakit seksual, dan lain-lain. Selain itu juga dampak secara emosional berupa perasaan bersalah dan cenderung menyalahkan diri sendiri, perasaan malu. Selanjutnya, dampak secara psikologis yang dapat berefek dalam jangka waktu panjang dari kasus kekerasan seksual diantaranya memunculkan gangguan secara psikologis berupa trauma mendalam, gangguan disfungsi seksual, terjadinya penyimpangan seksual, depresi akut, kecemasan tidak terkendali, agresivitas, ketakutan, antisosial, dan pembalasan dendam untuk melakukan kekerasan seksual lainnya, hingga keinginan bunuh diri (Bariah & Marlina, 2019), mengalami *post-traumatic stress disorder* (PTSD, penurunan *self-esteem*, simptom obsesif-kompulsif (Steke dalam Sesca & Hamidah, 2018).

Individu yang mengalami kekerasan seksual mau tidak mau harus kembali menjalani kehidupannya pasca kejadian traumatis yang dialami, seperti harus tetap bekerja, sekolah. Hal ini menjadi tantangan terbesar bagi korban menjalin hubungan sosial kembali dan bangkit dari situasi sulit. Berdasarkan hasil penelitian Inayah dan

Palila (2022) dengan mendapat dukungan dari teman dan orang tua serta memiliki tujuan yang ingin dicapai dan empati terhadap sesama memberikan kekuatan tersendiri bagi korban untuk dapat bangkit dan tidak menyalahkan diri serta situasi yang dialaminya. Hasil penelitian lain dari Tazkiyah (2019), menunjukkan dengan pengalihan pikiran membuat korban mampu untuk bertahan dan tidak putus asa dari musibah yang dialaminya, serta bisa mengambil hikmah dari apa yang terjadi. Mampu bangkit kembali menjalani kehidupannya pasca kejadian traumatis yang dialami atau biasa disebut juga dengan resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam menangani dan mengatasi berbagai kondisi seperti stres, kecemasan, tekanan, dan depresi (Connor & Davidson, 2003). Menurut Grotberg (dalam Tazkiyah, 2019), resiliensi adalah kemampuan individu untuk menilai, mengatasi, dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan dalam hidup.

Individu yang melewati perjuangan dalam menghadapi kejadian traumatik tidak hanya memberikan efek negatif pada kondisi psikologisnya tetapi juga dapat memberikan kebermaknaan pada dirinya seperti mampu memandang bahwa situasi sulit menjadi suatu bagian dari pengalaman hidup yang harus dijalani. Hal ini adalah bagian dari *post-traumatic growth* (PTG) atau pertumbuhan pasca-trauma. *Post-traumatic growth* merupakan suatu kondisi perkembangan kearah positif yang dialami individu setelah mengalami suatu kejadian yang tidak diinginkan atau tidak menyenangkan (Tedeschi dalam Rahayu, 2016).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti memiliki ketertarikan dan merasa bahwa penelitian ini penting untuk dilakukan guna mengkaji efektivitas *post traumatic growth* pada wanita korban kekerasan seksual ditinjau dari resiliensi korban untuk dapat bangkit dari peristiwa traumatis yang dialami. Penelitian ini juga dianggap penting untuk dilakukan dengan mempertimbangkan prevalensi kasus tersebut terus mengalami peningkatan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *systematic literature review* dengan menggunakan desain penelitian *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA).

### **A. Pencarian Data**

Pencarian data dilakukan dalam rentang waktu 10 tahun terakhir yaitu 2013-2023 dengan menggunakan 5 database antara lain Scopus, Science Direct, Proquest, Jstor dan Researchgate.

### **B. Strategi Pemilihan Data**

Tahap awal dalam pencarian artikel untuk review didasarkan pada kata kunci dengan topik yang diambil dari judul *systematic literature review* yang telah ditentukan,

yaitu "Post traumatic growth" AND "Resilience" OR "Resilient" AND "Sexual assault" OR "Sexual violence" AND "Female victim". Langkah selanjutnya adalah tahap penyaringan sebagai penentu artikel yang dapat diproses dan tidak diproses karena tidak memenuhi standar. Tahap terakhir mereview artikel.

### **C. Kriteria Studi**

Artikel yang digunakan untuk review dalam penelitian ini memiliki kriteria inklusi sebagai berikut, 1) artikel penelitian rentang 10 tahun terakhir yaitu 2013-2023; 2) menggunakan desain penelitian kuantitatif dan kualitatif; 3) penelitian berfokus pada efektivitas *post traumatic growth* pada wanita korban kekerasan seksual ditinjau dari resiliensi.

### **D. Research Questions (RQ)**

Bagaimana efektivitas *post traumatic growth* dalam meningkatkan resiliensi pada wanita korban kekerasan seksual?

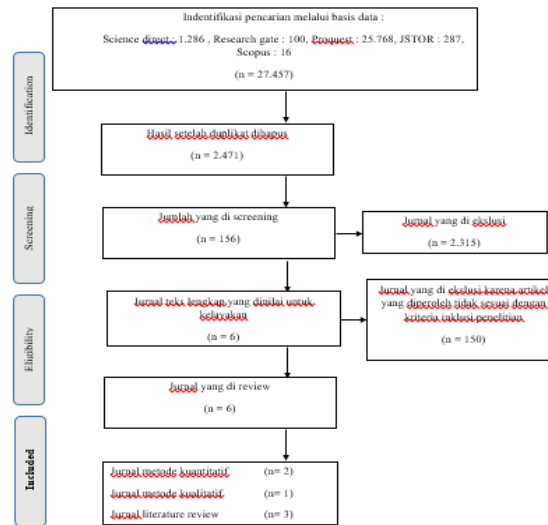
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil**

Proses pencarian artikel dalam penelitian ini dilakukan dari tanggal 8-10 April 2023. Pencarian artikel dari 5 database diantaranya ResearchGate, JSTOR, Proquest, Scencedirect, dan Scopus. Selanjutnya, artikel disaring berdasarkan duplikasi, judul, abstrak, dan kata kunci. Proses penyaringan menghasilkan 156 artikel untuk diproses kembali, 2.315 artikel tidak dapat diproses kembali karena tidak sesuai dengan konteks mengenai *post traumatic growth* pada wanita korban kekerasan seksual ditinjau dari resiliensi.

Dari 156 artikel yang sesuai dengan judul dan abstrak, 6 artikel yang diperoleh akan diproses ulang karena kesesuaian partisipan, desain studi yang sesuai, dan memiliki hasil mengenai *post traumatic growth* pada wanita korban kekerasan seksual ditinjau dari resiliensi, sedangkan 150 artikel yang tersisa tidak diproses kembali karena ketidaksesuaian partisipan, desain studi, dan tidak ditemukan hasil mengenai *post traumatic growth* pada wanita korban kekerasan seksual ditinjau dari resiliensi. Kemudian, daftar referensi disaring dari artikel yang akan diproses. Akhirnya, 6 artikel yang relevan ditemukan untuk ditinjau dalam penelitian ini. Proses pencarian artikel dalam penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 1.

**Gambar 1. Tahapan Pencarian Artikel**



**Tabel 1. Ringkasan Review Artikel**

No	Peneliti	Judul	Subjek	Metode	Hasil Penelitian
1	Risma Inayah, Sara Palila (2022)	<i>Resilience process of a victim sexual violence in women : Transformation from victim to activist</i>	3 orang korban kekerasan seksual	Kualitatif fenomenologi interpretatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap partisipan yang mengalami kekerasan seksual melewati beberapa fase mencapai resiliensi dan memiliki makna tersendiri. Hasil juga menunjukkan bahwa pengalaman tersebut memberikan tekanan yang berat bagi peserta yang ditandai dengan perasaan marah, kaget, menarik diri, takut bepergian sendiri, mengalami mimpi buruk, melukai diri sendiri dan adanya kekhawatiran jika kekerasan akan terjadi lagi.
2	Carolina Botero Garcia, Daniela Rocha, Maria Alejandra Rodriguez, Ana Maria Rozo (2023)	<i>Posttraumatic Growth and Resilience on Conflict-Related Sexual Violence: A Set of Systematic Reviews of Literature</i>	Korban kekerasan seksual	Literature review	Hasil penelitian menunjukkan bagaimana korban kekerasan seksual dalam konflik politik dan sosial sangat distigmatisasi dalam komunitas mereka. Korban terus menerus diintimidasi dan dikucilkan karena pengalaman yang mereka alami hingga memperarah viktimitisasi dan konsekuensi lebih lanjut, baik sosial maupun psikologis. Perempuan korban kekerasan seksual dalam konteks perang terbukti memiliki gejala dan tanda trauma yang lebih tinggi. Dari hasil literatur jurnal ditemukan mengenai bagaimana cara korban bertumbuh setelah kejadian traumatis yang dialami. Literatur menyebutkan beberapa faktor yang berhubungan ke post traumatic growth yaitu bahwa permintaan maaf sangat penting untuk kemampuan mereka memproses pengalaman trauma mereka, memvalidasi hidup mereka. Beberapa yang lain juga mengakui bahwa memiliki anak dan dikelilingi oleh keluarga membuat

Clara Cindy Isabela <sup>1)</sup>, Nayla Arifatun Nabila <sup>2)</sup>, et al., **Efektivitas Post Traumatic Growth Pada Wanita Korban Kekerasan Seksual ...**

					memberikan tetap hidup dan memungkinkan mereka untuk memiliki pendekatan yang berbeda dan positif terhadap pengalaman negatif.
3	Anna Elderton, Alexis Berry, Carmen Chan (2023)	<i>A Systematic Review of Posttraumatic Growth in Survivors of Interpersonal Violence in Adulthood</i>	Korban kekerasan interpersonal berusia 16 tahun ke atas yang termasuk dalam kekerasan pasangan intim (IPV), kekerasan keluarga, kekerasan seksual dan fisik, pelecehan orang tua dan kekerasan di tempat kerja.	Literature review	Dari hasil penelitian ditemukan bahwa prevalensi rata-rata pertumbuhan korban kekerasan interpersonal adalah sekitar 71% (kisaran 58–99%). Tingkat pertumbuhan tertinggi secara konsisten dialami dalam ranah “penghargaan hidup”. Para penyintas melaporkan pertumbuhan di empat domain yang tersisa: “kekuatan pribadi”, “kemungkinan baru”, “pengalaman hubungan dengan orang lain”, dan “pandangan hidup”. Sifat hubungan antara pertumbuhan dan kesusahannya tidak konsisten di seluruh studi. Kombinasi variabel pretrauma, peritrauma, dan posttrauma ditemukan berhubungan dengan tingkat pertumbuhan yang dialami oleh penyintas.
4	Hulda S. Bryngeirsdottir, Denise Saint Arnault and Sigridur Halldorsdottir (2022)	<i>The Post-Traumatic Growth Journey of Women Who Have Survived Intimate Partner Violence: A Synthesized Theory Emphasizing Obstacles and Facilitating Factors</i>	Korban kekerasan pasangan intim (IPV)	Literature review	Hasil penelitian menemukan bahwa korban penyintas IPV yang bertahan dapat menghasilkan berbagai hasil positif bagi wanita tersebut, seperti mencapai PTG. Kami berpendapat bahwa sebagian besar PTG pada wanita penyintas IPV muncul dalam pertumbuhan pribadi, batin, dan rekonstruksi diri mereka sendiri.
5	Kimberley Anderson, Amra Delić, Ivan Komproe, Esmir Avdibegović, Elisa van Ee and Heide Glaesmer (2019)	<i>Predictors of posttraumatic growth among conflict-related sexual violence survivors from Bosnia and Herzegovina</i>	104 wanita penyintas CRSV dengan rentang usia 30-65 tahun yang merupakan penduduk BiH selama dan setelah perang.	Kuantitatif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemulihan dari CRSV dimungkinkan, bahkan bagi mereka yang menanggung kekacauan politik dan ketidaksetaraan ekonomi untuk jangka waktu yang lama selama periode pasca-konflik. Hal ini membuktikan bahwa PTG masih cukup tinggi dibandingkan dengan populasi secara keseluruhan. Hasil ini dapat berfungsi sebagai dasar untuk meneliti PTG pada populasi lain dengan karakteristik serupa dan memberikan dukungan untuk gagasan memanfaatkan kekuatan dan tingkat baru kesadaran dan adaptasi kehidupan, serta perubahan menuju hasil kesehatan mental yang positif.
6.	Leyla Baysan Arabaci, Gul Dikec, Ayse Buyukbayram, Gulcin Uzunoglu, Erol Ozan (2018)	<i>Traumatic Growth and Psychological Resilience Status of Female Victims of Violence Inpatients in a District Psychiatric Hospital</i>	120 orang pasien perempuan yang memiliki riwayat kekerasan dan menjalani rawat inap di rumah sakit jiwa kabupaten	Kuantitatif	Studi ini menemukan bahwa kasus kekerasan terhadap perempuan terlihat lebih sering di unit psikiatri daripada populasi pada umumnya. Hasil menunjukkan bahwa post-traumatic growth mereka berada pada taraf positif, tetapi tingkat resiliensi psikologis mereka tidak memadai. Hal ini membuktikan adanya <i>post-traumatic growth</i> yang positif sebagai akibat dari perubahan dalam hubungan mereka, filosofi hidup dan persepsi diri, sedangkan ketidakcukupan resiliensi psikologis mereka terutama

					terkait dengan koherensi keluarga, persepsi diri, kompetensi sosial, persepsi tentang masa depan dan struktur pribadi. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara kondisi traumatis dan resiliensi psikologis perempuan korban kekerasan.
--	--	--	--	--	---

## B. Pembahasan

Berdasarkan 6 artikel yang menjadi kajian studi literatur, dapat disimpulkan *post traumatic growth* merupakan sebuah perubahan atau transformasi positif secara psikologis maupun emosional yang dialami individu setelah berjuang menghadapi trauma. Menurut Tedeschi dalam Rahayu (2016), *post traumatic growth* suatu kondisi perkembangan kearah positif yang dialami individu setelah mengalami suatu kejadian yang tidak diinginkan atau tidak menyenangkan. Individu yang melewati perjuangan dalam menghadapi kejadian traumatik tidak hanya memberikan efek negatif pada kondisi psikologisnya tetapi juga dapat memberikan kebermaknaan pada dirinya seperti mampu memandang bahwa situasi sulit menjadi suatu bagian dari pengalaman hidup yang harus dijalani.

Hasil penelitian dari Inayah dan Palila (2022) terdapat 3 subjek korban kekerasan seksual yang menyebabkan kondisi traumatis secara fisik dan psikis. Subjek merasakan trauma genital, kematian, kehamilan yang tidak diinginkan, disfungsi social, penyakit menular seksual. Secara psikologis juga menimbulkan seperti depresi, kecemasan, PTSD, fobia, ketakutan akan hubungan seksual. Setelah merasakan dampak kekerasan seksual yang cukup berat, subjek dapat mencapai proses resiliensi dan memiliki makna tersendiri. Hal ini termasuk bagian dari *post traumatic growth* setelah peristiwa traumatis yang terjadi. Proses resiliensi yang dialami oleh subjek pada tahap pertama yaitu *experienced a variety of unpleasant emotions*, dimana subjek merasa sangat takut, marah, menyalahkan diri sendiri, kualitas tidur menurun sehingga mengalami ketidakmampuan dalam melakukan kegiatan dan kesulitan dalam menyusun rencana kedepan. Tahap kedua subjek melewati fase *coped and adapted to the situation*, subjek memiliki strategi coping dan mampu beradaptasi dengan situasi seiring berjalannya waktu dengan cara menceritakan pengalaman yang mereka alami kepada teman atau senior mereka di organisasi. Tahap ketiga yaitu *experienced several changes in herself and became resilient*, setelah memiliki beberapa strategi coping, subjek merasakan pengaruh dan perubahan seperti sudah mulai menerima kejadian yang menyimpannya dibandingkan 2-3 minggu setelah kejadian. Kemajuan yang subjek lakukan sejauh ini adalah bisa berbicara lebih terbuka mengenai pengalamannya tanpa berlarut dalam kesedihan dan merasakan lebih baik setelah mencoba terbuka. Meskipun terkadang masih merasakan ketakutan karena teringat kembali kejadian yang dialami, subjek tetap dapat melihat bahwa pengalaman kekerasan seksual yang dialaminya sebagai api yang mendorongnya untuk terlibat dan melanjutkan prosesnya hingga saat ini. Bagi

subjek, proses yang sedang dijalannya saat ini akan terus mendapatkan pemulihan yang alami. Pengalaman berharga yang dialami dari salah satu subjek juga membuatnya bisa berempati dengan orang-orang yang mengalami hal yang sama.

Dalam penelitian García et al (2023), menunjukkan bagaimana cara korban bertumbuh dan resiliensi korban setelah kejadian traumatis yang dialami. Literatur menyebutkan resiliensi menjadi faktor pelindung setelah peristiwa trauma yang terjadi dan berhubungan dengan *post traumatic growth*, seperti permintaan maaf, karena ini sangat penting untuk kemampuan mereka memproses pengalaman trauma, memvalidasi hidup mereka. Selain itu, memiliki anak dan dikelilingi oleh keluarga memberikan kekuatan bagi korban dan memungkinkan mereka untuk memiliki pendekatan yang berbeda dan positif terhadap pengalaman negatif. Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa orang dengan gejala PTSD memiliki faktor pelindung atau resiliensi terkait dengan PTG, yaitu memiliki kemungkinan untuk berhubungan dengan orang lain dan mengalami pertumbuhan dalam hubungan pribadi, memiliki kapasitas untuk mengidentifikasi kemungkinan-kemungkinan baru di masa depan seperti merencanakan dan menemukan peluang baru untuk masa depan, lingkungan yang mendukung (Anderson et al., 2019).

Penelitian Elderton et al (2017) menyatakan prevalensi PTG pada penyintas kekerasan seksual antar pribadi rata-rata 71% lebih tinggi dibandingkan dengan trauma pada saat kehilangan. Tingkat PTG tertinggi berada pada domain apresiasi kehidupan dan kekuatan pribadi. Hal ini menunjukkan bahwa setelah perjuangan untuk mengatasi kekerasan antarpribadi, individu mengalami apresiasi yang lebih besar atas apa yang mereka miliki saat ini dalam hidup serta perubahan prioritas dan pemahaman tentang apa yang penting dalam hidup. Studi ini juga menunjukkan domain pertumbuhan terdiri dari 3 kategori, yaitu persepsi diri. Konseptualisasi orang yang bertahan tentang "kekuatan dan pemulihan", proses dari korban menjadi orang yang bertahan, dan perubahan kekuatan dianggap mewakili domain pertumbuhan kekuatan pribadi. Membuat penyesuaian pada cara hidup baru, fokus pada diri sendiri, dan menemukan inspirasi di masa depan merupakan kategori pertumbuhan diri. Kedua, pengalaman hubungan dengan orang lain. Individu terlibat dalam aktivitas sosial, mengenai ketidaksempurnaan diri dan mendapatkan dukungan dari orang lain, mewujudkan diri dengan membantu orang lain. Ketiga, pandangan hidup mengenai penghargaan untuk kehidupan. Hal ini berhubungan terhadap domain pertumbuhan perubahan secara spiritual: memperbaharui semangat dan meningkatkan kepercayaan dan praktik spiritual.

Penelitian Anderson et al (2019) yang menyelidiki hubungan antara mengatasi, optimisme, dan pertumbuhan post-traumatik (PTG) di antara wanita yang selamat dari kekerasan seksual terkait konflik (CRSV) di Bosnia dan Herzegovina. Studi ini mengidentifikasi beberapa temuan utama. Pertama, penelitian menemukan bahwa optimisme, pendekatan strategi coping (reinterpretasi dan perencanaan positif), dan



strategi penghindaran (penyelesaian perilaku dan penggunaan zat) paling kuat dikaitkan dengan PTG dalam sampel. Reinterpretasi positif peristiwa dan penyelesaian perilaku dari kegiatan berorientasi tujuan tampaknya menjadi dua komponen utama yang memprediksi PTG, menjelaskan sekitar 16% dari varians. Para penulis menyarankan bahwa pemahaman yang lebih besar tentang faktor-faktor ini akan relevan dan bermanfaat bagi para profesional kesehatan mental di berbagai pengaturan, dalam lebih dapat memberikan perawatan yang lebih baik, yang berpusat pada survivor. Dokumen ini juga mencakup referensi ke studi lain yang terkait dengan pertumbuhan post-traumatik, berurusan, dan optimisme.

Selanjutnya, penelitian dari Bryngeirsdottir et al (2022) menyebutkan bahwa sebagian besar *post traumatic growth* pada wanita yang mengalami kekerasan muncul dalam pertumbuhan pribadi, batin, dan rekonstruksi diri mereka sendiri. Landasan PTG pada korban terdapat dari intrapersonal, yaitu memiliki perasaan positif dan sikap menerima terhadap diri dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mempertahankan sikap diri sebagai pengendali hidup. Ketika merasakan PTG, wanita korban kekerasan seksual lebih mengenal dirinya sendiri dan mengalami berbagai perasaan positif terhadap dirinya, merasa lebih tangguh dan bertanggungjawab, mengetahui apa yang mereka butuhkan, mampu mencari dukungan yang tepat bagi dirinya. Meskipun pengalaman PTG pada wanita korban kekerasan cenderung meningkatkan toleransi terhadap orang lain, mereka tetap menetapkan batasan untuk melindungi identitas diri dan kendali atas hidup mereka sendiri.

Penelitian Arabaci et al (2018) menunjukkan bahwa pasien wanita yang terpapar segala jenis kekerasan menunjukkan PTG yang positif, atau perubahan positif dalam persepsi diri, filosofi hidup, dan hubungan mereka. Secara khusus, skor mereka pada subskala perubahan persepsi diri sedikit lebih tinggi dari rata-rata. Dengan demikian, pasien psikiatri dengan riwayat kekerasan mengalami PTG tertinggi di bidang perubahan persepsi diri. Terlepas dari PTG yang positif pada wanita, ditemukan bahwa tingkat resiliensi psikologis pada wanita penyintas kekerasan seksual tergolong rendah. Meskipun banyak faktor yang mempengaruhi resiliensi psikologis, faktor-faktor tersebut dapat dikelompokkan dalam tiga kategori umum: koherensi dan dukungan keluarga, fitur struktural pribadi, dan sistem dukungan eksternal (dukungan sosial). Karakteristik pribadi termasuk kekuatan fisik, perilaku koping positif (misalnya, fleksibilitas, penerimaan dan humor), optimisme, sosial, kecerdasan, keterampilan komunikasi dan *self-efficacy*, kemampuan dan PTG. Keharmonisan dan dukungan keluarga melibatkan hubungan dengan orang tua atau orang tua pengganti. Sistem pendukung eksternal terdiri dari teman, guru, tetangga dan orang lain yang mendukung upaya mengatasi kesulitan. Situasi berisiko (seperti paparan kekerasan dalam rumah tangga, pelecehan fisik atau seksual dan pengabaian) dapat memberikan efek positif dalam pembentukan resiliensi psikologis individu yang terpapar. Paparan

kekerasan sebagai peristiwa hidup yang traumatis memiliki konsekuensi negatif tetapi juga dapat meningkatkan ketahanan psikologis dengan memicu perubahan positif.

Berdasarkan ringkasan analisis data dalam penelitian, resiliensi wanita korban kekerasan seksual mengalami *post traumatic growth* yang ditinjau dari resiliensi terbagi dalam dua domain yaitu faktor eksternal seperti dukungan dari teman ketika korban lebih terbuka terhadap pengalamannya, mampu berempati dengan orang-orang yang mengalami hal yang sama, memiliki anak dan dikelilingi oleh keluarga memberikan kekuatan bagi korban, memiliki pengalaman hubungan dengan orang lain seperti aktivitas sosial serta mewujudkan diri dengan membantu orang lain. Dikatakan bahwa individu yang memiliki dukungan dari lingkungannya dapat membantunya dalam proses pertumbuhan setelah mengalami kejadian traumatis. Selanjutnya pada intrapersonal, wanita korban kekerasan seksual yang memiliki resiliensi pada PTG mempunyai kekuatan fisik, perilaku koping yang positif, optimisme, kecerdasan serta keterampilan komunikasi dan efikasi diri. Selain itu, persepsi diri menjadi kekuatan dan pemulihan korban menjadi orang yang bertahan, pandangan hidup mengenai penghargaan untuk kehidupan, seperti keyakinan pada spiritual.

## SIMPULAN

*Post traumatic growth* merupakan suatu kondisi perkembangan kearah positif yang dialami individu setelah mengalami suatu peristiwa traumatis atau tidak menyenangkan. Individu yang mengalami kekerasan seksual akan melewati fase-fase sulit hingga fase dimana individu mampu bertahan dan bangkit kembali dari pengalaman traumatisnya. Resiliensi menjadi kemampuan individu dalam menangani, menilai, dan meningkatkan diri ataupun mengubah dirinya dari keterpurukan atau kesengsaraan dalam hidup. Faktor eksternal yang berkontribusi dalam *post traumatic growth* ditinjau dari resiliensi wanita korban kekerasan seksual yaitu dukungan dari keluarga, teman organisasi, lingkungan, memiliki anak dan dikelilingi keluarga merupakan kekuatan bagi korban untuk dapat bertahan Sedangkan faktor internal berasal dari persepsi diri, kekuatan fisik, optimisme, keterampilan komunikasi serta efikasi diri memberikan ketahanan serta pertumbuhan yang baik setelah kejadian trauma. Hasil *literature review* menunjukkan bahwa kemampuan resiliensi pada korban memberikan efektivitas yang cukup tinggi pada *post traumatic growth* individu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, K., Delić, A., Komproe, I., Avdibegović, E., Van Ee, E., & Glaesmer, H. (2019). Predictors of posttraumatic growth among conflict-related sexual violence survivors from Bosnia and Herzegovina. *Conflict and Health*, 13(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s13031-019-0201-5>
- Arabaci, L. B., Dikec, G., Buyukbayram, A., Uzunoglu, G., & Ozan, E. (2018). Traumatic growth and psychological resilience status of female victims of violence inpatients

- in a district psychiatric hospital. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(4), 568–573. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2018.03.017>
- Bariah, O., & Marlina, R. (2019). Tinjauan psikologi dan agama terhadap tindak kekerasan pada anak. *Jurnal Studia Insania*, 7(2), 92–107.
- Botero-García, C., Rocha, D., Rodríguez, M. A., & Rozo, A. M. (2023). Posttraumatic Growth and Resilience on Conflict-Related Sexual Violence: A Set of Systematic Reviews of Literature. *Social Sciences*, 12(5). <https://doi.org/10.3390/socsci12050291>
- Bryngeirdottir, H. S., Arnault, D. Saint, & Halldorsdottir, S. (2022). The Post-Traumatic Growth Journey of Women Who Have Survived Intimate Partner Violence: A Synthesized Theory Emphasizing Obstacles and Facilitating Factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph19148653>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dartnall, E. (2013). Sexual violence against women: The scope of the problem. *Best Practice and Research: Clinical Obstetrics and Gynaecology*, 27(1), 3–13. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2012.08.002>
- Elderton, A., Berry, A., & Chan, C. (2017). A Systematic Review of Posttraumatic Growth in Survivors of Interpersonal Violence in Adulthood. *Trauma, Violence, and Abuse*, 18(2), 223–236. <https://doi.org/10.1177/1524838015611672>
- Guamawarti, N. A. (2009). Suatu Kajian Kriminologis Mengenai Kekerasan Terhadap Perempuan Dalam Relasi Pacaran Heteroseksual. *Jurnal Kriminologi Indonesia*, 5, 46–55.
- Inayah, R., & Palila, S. (2022). Resilience process of a victim sexual violence in women: Transformation from victim to activist. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 19(February), 1–12. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v19i1.7>
- Santika, E. (2023). *kekerasan seksual jadi jenis yang paling banyak dialami korban sepanjang 2022*.
- Stroebel, S. ., O'Keefe, S. ., Beard, K. ., Kou, S. ., Swindell, S. V., & Kommor, M. J. (2012). Father-daughter incest: Data from an anonymous computerized survey. *Journal of Child Sexual Abuse*, 21, 176–199.
- Sumera, M. (2013). Perbuatan kekerasan atau pelecehan seksual terhadap perempuan. *Journal Societatis*, 1(2), 39–49.
- Tazkiyah, A. Y. (2019). Resiliensi dan Post Traumatic Growth (PTG). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 383–393. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4796>