

## ***Post traumatic growth terhadap Remaja Perempuan Korban Kekerasan Seksual***

**Eka Indah Nurmawati<sup>1</sup>, Angraini Putri Ramadhani<sup>2</sup>**

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang<sup>1,2</sup>

[eka.nurmawati@unmer.ac.id](mailto:eka.nurmawati@unmer.ac.id)<sup>1</sup>, [21090000233@student.unmer.ac.id](mailto:21090000233@student.unmer.ac.id)<sup>2</sup>

### **Abstract**

Cases of sexual violence in Indonesia continue to increase, becoming an important concern. It is recorded that cases of sexual violence often occur in the age range of 13-17 years. Victims of sexual violence are vulnerable to experiencing severe trauma. However, as time passes, victims of sexual violence can emerge from their traumatic shadow and can develop their potential again, this is called post-traumatic growth. This research obtained data from literature studies. Data analysis in this research was carried out in stages by reducing data, analyzing data, and analyzing data. This research describes the stages of post-traumatic growth and states that there is a connection between social support and forgiveness as supporting factors for achieving post-traumatic growth.

*Keywords: Post traumatic growth, Adolescent Girls, Sexual Violence*

### **Abstrak**

Kasus kekerasan seksual di Indonesia terus mengalami peningkatan, hingga menjadi perhatian penting. Tercatat kasus kekerasan seksual seringkali terjadi pada rentang usia 13-17 tahun. Korban kekerasan seksual rentan mengalami trauma berat. Namun, seiring berjalannya waktu korban kekerasan seksual dapat keluar dari bayangan traumatisnya dan bisa mengembangkan Kembali potensinya, hal ini disebut *post traumatic growth*. Penelitian ini memperoleh data dari studi literatur. Analisis data pada penelitian ini dilakukan secara bertahap dengan reduksi data, menyakikan data, dan menganalisis data. Penelitian ini menjabarkan tahapan terjadinya *post traumatic growth* serta menyatakan bahwa adanya keterkaitan dukungan sosial dan forgiveness sebagai faktor pendukung mencapai *post traumatic growth*.

*Kata kunci: Post traumatic growth, Remaja Perempuan, Kekerasan Seksual*

## **1. Pendahuluan**

Peningkatan angka kekerasan seksual di Indonesia menjadi perhatian seluruh kalangan. Menurut Pahlevi (2021) pada pemberitaan databoks (15/12) terjadi kenaikan jumlah kasus kekerasan seksual hingga mencapai 31% dalam rentang waktu 2016 hingga 2021. Tahun 2016 tercatat kasus kekerasan seksual sejumlah 5.237, sedangkan pada 2020, naik menjadi 6.872 kasus. Kekerasan seksual didefinisikan sebagai tindakan aniaya yang berhubungan dengan seks, baik berupa verbal maupun non-verbal yang tidak memiliki persetujuan dengan korbannya, selain itu kekerasan seks juga dapat berupa candaan porno, memperlihatkan alat vital, hingga dengan melakukan pemaksaan untuk berhubungan seksual (Lazarini, 2011).

Umumnya, kekerasan seksual menimpa para perempuan, fakta tersebut berkesesuaian dengan data Komnas Perempuan (2023) yang menyatakan bahwa sebanyak 2.228 kasus kekerasan seksual di Indonesia terjadi pada perempuan, Jika ditelisik lebih mendalam, angka kasus kekerasan pada perempuan,

seringnya terjadi pada kalangan remaja. Data Kemenpppa tahun 2023 memperlihatkan sebanyak 30,4% dari total 20.090 kasus yang menimpa korban perempuan, kasus kekerasan seksual terjadi pada rentang usia 13-17 tahun. Menurut Oktasari & Susilowati (2018) pada masa perkembangan dan pertumbuhan remaja memiliki kerentanan dengan tingkatan yang tinggi dalam pengalaman kekerasan seksual.

Menurut Fua'dy (2011) terdapat potensi mengalami mimpi buruk, depresi, fobia, bahkan timbul ketidakpercayaan terhadap orang lain dalam waktu yang lama bagi remaja korban peristiwa kekerasan seksual. Hal ini didukung oleh Sulistyarningsih (2015) yang menyatakan bahwa remaja akan merasa memiliki ruang gerak yang terbatas dalam bersosialisasi dengan individu lain, melakukan hubungan seksual serta perasaan takut akan kehamilan hasil dari kekerasan seksual, munculnya trauma psikologis yang mendalam, dan memiliki kecenderungan untuk bunuh diri.

Kejadian traumatis yang pernah dilalui tentunya membawa dampak besar terhadap korban kekerasan seksual. Namun, sebagian dari korban kekerasan seksual dapat memperlihatkan bahwa walaupun telah melawati pengalaman traumatis, akan tetapi mereka dapat bangun dari keterpurukan. Bertahan, dalam beberapa kasus, korban kekerasan seksual dapat mengembangkan potensi dirinya (Uasni, 2019). Kondisi ini disebut *post traumatic growth* (perubahan pasca trauma).

*Post traumatic growth* merupakan dampak dari peristiwa berjuang seseorang dalam situasi yang menantang sehingga memberi perubahan positif (Sesca & Hamidah, 2018). Perubahan pasca trauma (*post traumatic growth*) memiliki konsep yaitu peristiwa perubahan ke arah positif yang bermakna dari perjuangan seseorang dalam kehidupan seperti, apresiasi peningkatan hidup, rasa kekuatan pribadi meningkat, pengaturan hidup dengan prioritas baru dan spiritual berubah secara positif. Menurut Sesca & Hamidah (2018) "*post traumatic growth*" terkategori menjadi lima dimensi, di antaranya kekuatan personal, hubungan dengan individu lain, perubahan kehidupan spiritual, kemungkinan-kemungkinan baru, dan penghargaan terhadap hidup.

Perubahan positif pada korban kekerasan seksual dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan sekitar (Fakhira, 2021), selain dukungan sosial faktor forgiveness dianggap berpengaruh dalam proses perubahan positif pada korban kekerasan seksual (Annisa Salsabila, 2021).

Beberapa penelitian di atas memperlihatkan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *post traumatic growth* (perubahan pasca trauma) pada korban remaja perempuan. Maka dari itu, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *post traumatic growth* pada remaja perempuan korban kekerasan seksual dengan rumusan masalah bagaimana keterkaitan beberapa faktor pendukung *post traumatic growth* pada remaja perempuan korban kekerasan seksual. Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih dalam keterkaitan faktor-faktor yang mempengaruhi *post traumatic growth* pada remaja perempuan korban kekerasan seksual.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi Pustaka (library research) sebagai metode pengumpulan datanya, yaitu dengan cara mempelajari dan memahami teori-teori dari berbagai literatur yang relevan dengan tujuan penelitian tersebut. Studi literatur dilakukan untuk mendapatkan data dan informasi mengenai hal-hal yang dapat mempengaruhi *post traumatic growth*. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah dengan melakukan reduksi data, mengkaji data, dan menganalisis data secara kritis dan mendalam yang didapatkan dari berbagai sumber data seperti buku, jurnal, dan riset-riset yang sudah pernah dilakukan.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Di bawah ini adalah hasil penelitian dari beberapa jurnal mengenai *post traumatic growth* terhadap korban kekerasan seksual.

**Tabel 2.1** Hasil Penelitian yang Berhubungan dengan *Post traumatic growth* terhadap Korban Kekerasan Seksual

No	Peneliti	Judul	Tahun	Hasil
1	Essah Margaret Sesca, Hamidah	“ <i>Post traumatic growth</i> pada Wanita Dewasa Awal Korban Kekerasan Seksual”	2018	Menunjukkan adanya tahapan ruminasi otomatis, pengelolaan dan penurunan distress, serta ruminasi terarah untuk mencapai <i>post traumatic growth</i> .
2	Amna Farida, Rahmia Dewi, Yara Andita Anastasya	“ <i>Post traumatic growth</i> pada Remaja Korban Kekerasan Seksual”	2023	Terdapat indikator seseorang telah mengalami <i>post traumatic growth</i> yang meliputi adanya peningkatan hubungan sosial dengan keluarga dan lingkungan sekitarnya, adanya aktivitas baru yang lebih positif, lebih menghargai hidup, berpikir positif terhadap kehidupan di masa depan, dan motivasi untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya.
3	Fakhira, Rahayu Hardianti Utami	“Gambaran <i>Post traumatic growth</i> pada Remaja Korban Kekerasan Seksual”	2021	Terjadinya perubahan positif pada korban kekerasan seksual yang dipengaruhi oleh dukungan sosial dapat dinilai dari beberapa indikator diantaranya hubungan dengan orang lain, kekuatan personal, kemungkinan-kemungkinan baru, serta kehidupan spiritual.

4	Annisa Salsabila, Dinda Dwarawari	“Hubungan antara <i>Forgiveness</i> dan <i>Post traumatic growth</i> pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran pada Usia Dewasa Awal di Kota Bandung”	2021	Menunjukkan adanya hubungan <i>forgiveness</i> dan <i>post traumatic growth</i> pada korban kekerasan dalam pacaran sebesar 0,332 yang berarti adanya hubungan yang cukup erat antara kedua variabel
---	---	---	------	--

## Pembahasan

Pada umumnya korban kekerasan seksual akan merasakan trauma yang cukup mendalam, namun, seiring berjalannya waktu, pengalaman traumatis tersebut dapat berubah menjadi perubahan positif bagi individu yang mengalaminya. Pada proses perubahan tersebut diketahui individu yang mengalami pengalaman traumatis akan melewati beberapa tahapan. Seperti paparan hasil penelitian dari Essah & Hamidah (2018) menyatakan bahwa wanita dewasa korban kekerasan seksual akan melalui tahapan dalam mencapai *post traumatic growth*, yaitu dengan ruminasi otomatis, pengelolaan dan penurunan distress emosional, serta ruminasi terarah.

Riset yang dilakukan oleh Essah & Hamidah (2018), menyimpulkan, bahwa pada tahapan pertama, ruminasi positif menyebabkan subjek menjadi enggan menceritakan pengalaman yang dialami oleh para korban, sehingga mereka tidak mendapatkan dukungan sosial yang dapat membantu proses pemulihan. Sejalan dengan itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Farida, Dewi, & Anastasya, 2023, menyebutkan bahwa ruminasi tidak selalu berifat mengganggu, ruminasi dapat bersifat lebih tertata yang digambarkan dengan kemampuan individu dalam memahami peristiwa dan memikirkan pemecahan. Proses tersebut kemudian dapat membawa individu dalam melakukan koping terhadap trauma yang dialaminya. Setelahnya, individu dapat melanjutkan tahap kognitif akhir, fase di mana mereka mampu memahami dan memberi makna atas peristiwa yang dialaminya (Farida, Dewi, & Anastasya, 2023).

Beberapa tahapan di atas memberi dampak baik pada individu korban kekerasan seksual, yakni individu dapat mengalami distress dan dapat melakukan koping dengan baik, sehingga individu tersebut dapat mencapai puncak *post traumatic growth*. Seseorang dapat dikatakan telah mencapai *post traumatic growth* ketika terdapat beberapa indikasi dalam dirinya, di antaranya dapat mengelola emosi negatif, dapat melakukan keterbukaan sehingga mendapat dukungan, dapat merenungkan kembali kejadian yang dialaminya, serta dapat memandang bijak pengalaman yang pernah dialaminya (Amna, Rahmia, & Yara, 2023)

Referensi lainnya yang ditulis oleh Amna, Rahmia, & Yara (2023) menjabarkan, bahwa indikator yang dialami remaja korban kekerasan seksual saat mengalami *post traumatic growth*, yakni dapat mengelola emosi negatif saat dihadapkan pada situasi yang buruk seperti memilih menangis ketika merasa sedih, menonton film kesukaan ketika sedang sedih, lebih menahan marah ketika sedang tersinggung, dan lain sebagainya. Selanjutnya, individu dapat merenung kembali dengan memikirkan dan menjalankan rencana serta Impian sebelum musibah tersebut datang. Kemudian, individu dapat memaknai pengalaman hidupnya yang ditandai dengan kemauan subjek untuk memperbaiki diri sehingga memunculkan hal positif dalam kebangkitan hidupnya, serta keterbukaan dan mendapat dukungan dari lingkungan.

Proses mencapai *post traumatic growth* tidak luput dari faktor pendorong korban kekerasan seksual dalam mencapai perubahan positif pada dirinya. Faktor pendorong terbesar adalah dukungan sosial. Seperti penjelasan pada penelitian yang dilakukan oleh Fakhira & Rahayu (2021). Riset tersebut menjelaskan bahwa dukungan sosial sangat mempengaruhi korban kekerasan seksual untuk mencapai perubahan positif pada dirinya. Contoh dukungan sosial tersebut dapat dilakukan dengan melibatkan korban kekerasan seksual tadi dalam melakukan kegiatan bersama di kehidupan sehari-hari atau tergabung pada komunitas yang memiliki manfaat positif untuk diri korban dan masyarakat. Dengan demikian akan meningkatkan kekuatan personal pada diri korban kekerasan seksual. Hal ini didukung dengan teori yang dikemukakan oleh Sesca & Hamidah (2018) yang menyatakan bahwa Wanita dengan pengalaman traumatis karena kekerasan seksual akan mengalami peningkatan kekuatan personal pada dirinya.

Selain dukungan sosial faktor pendukung dalam mencapai *post traumatic growth* pada remaja korban kekerasan seksual juga dapat berupa *forgiveness*. Seperti penjabaran yang dilakukan oleh Salsabila & Dwarawati (2021) menyatakan bahwa adanya pengaruh *forgiveness* terhadap *post traumatic growth* pada korban kekerasan. Juga diketahui adanya peran *new possibilities* dalam memunculkan pemaafan karena ketika korban menghadapi pengalaman negatif, maka korban akan mencari peluang baru untuk keluar dari situasi tersebut dan salah satu jalan yang dapat dilaluinya adalah dengan melakukan pemaafan. Walaupun dalam proses menumbuhkan pemaafan tiap usia memiliki waktunya sendiri-sendiri. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Ariestina dalam Salsabila & Dwarawati (2021) yang menyatakan bahwa individu membutuhkan waktu untuk bisa mencapai tingkat pemaafan.

#### 4. Simpulan

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa dorongan sosial dan *forgiveness* dalam mencapai *post traumatic growth* terhadap remaja korban kekerasan seksual menjadi sangat penting. Kemunculan dua faktor tersebut dapat membawa remaja korban kekerasan seksual dalam proses ruminasi otomatis, pengelolaan dan penurunan distress emosional, serta ruminasi terarah. Sehingga, dapat memunculkan indikasi *post traumatic growth* seperti dapat mengelola emosi negatif, dapat merenungkan

kembali kejadian yang dialaminya, dapat melakukan keterbukaan dan mendapat dukungan, serta dapat memandang bijak pengalaman yang pernah dialaminya.

Diharapkan kepada orang tua, teman, hingga tetangga remaja korban kekerasan seksual untuk memberikan dukungan dan mendampingi korban karena dengan dukungan sosial dapat membantu korban melalui ketiga tahapan dalam mencapai *post traumatic growth*. Selain itu, pada remaja korban kekerasan seksual diharapkan untuk menumbuhkan sikap pemaafan terhadap pelaku agar dapat mencapai salah indikator *post traumatic growth*, yakni memandang bijak pengalaman yang pernah dialaminya.

## Daftar Pustaka

- Amna Farida, Rahmia Dewi, Yara Anastasya. (2023). *Post traumatic growth* pada Remaja Korban Kekerasan Seksual. *INSIGHT*, 25-36.
- Annisa Salsabila & Dinda Dwarawati. (2021). Hubungan antara Forgiveness dan *Post traumatic growth* pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran pada Usia Dewasa Awal di Kota Bandung. *Journal Riset Psikologi*, 124-131.
- Ariestina, D. (2009). Kekerasan Dalam Pacaran Pada Siswi Sma di Jakarta. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 161-170.
- Calhoun, L., G & Tedeschi, R, G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 1-18.
- Calhoun, L., G., & Tedeschi, R. G. (2006). *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Essah Margaret & Hamidah. (2018). Posttraumatic Growth pada Wanita Dewasa Awal Korban Kekerasan Seksual. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1-13.
- Fakhira & Hardianti, R. (2021). Gambaran Post-Traumatic Growth pada Remaja Korban Kekerasan Seksual. *Socio Humanus*, 130-139.
- Fu'ady, M. A. (2011). Dinamika Psikologis Kekerasan Seksual: Sebuah Studi Fenomenologi. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 191-208.
- Guerette, S. M., & Caron, S. L. (2007). Assessing the impact of acquaintance rape: Interviews with women who are victims/survivors of sexual assault while in college. *Journal of College Student Psychotherapy*, 31-50.
- Kemenpppa. (2023, November 4). *SIMFONI-PPA*. Diambil kembali dari SIMFONI-PPA: <https://kekerasan.kemenpppa.go.id/ringkasan>
- Komnas. (2023, 03 7). *Catatan Tahunan Komnas Perempuan Tahun 2023 Kekerasan terhadap Perempuan di Ranah Publik dan Negara: Minimnya Perlindungan dan Pemulihan*. Jakarta: National Commission on Violence Women Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan.

- Oktasari, O., & Susilowati, L. (2018). Gambaran Pengetahuan dan Peran Orangtua dalam Mencegah Terjadinya Kekerasan Seksual pada Remaja di Kampung Leles, Dusun Ngringin, Kecamatan Depok, Sleman Yogyakarta.
- Pahlevi, R. (2021, 12 15). *Jumlah Kasus Pemerkosaan dan Pencabulan Meningkat 31% dalam Lima Tahun Terakhir*. Diambil kembali dari databoks: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/12/15/jumlah-kasus-pemerkosaan-dan-pencabulan-meningkat-31-dalam-lima-tahun-terakhir>
- Sulistyaningsih, E. (2015). *Dampak Sosial Psikologis Perkosaan*. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.22146/bpsi.7448>
- Uasni, Z. F. (2019). Posttraumatic Growth pada Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Psikoborneo*, 1-12.