

BAB V

KESIMPULAN, DISKUSI DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran *post-traumatic growth* pada perempuan dewasa muda yang mengalami kekerasan seksual di DKI Jakarta. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, didapatkan gambaran bahwa perempuan dewasa muda yang menjadi subjek dalam penelitian ini memiliki *post-traumatic growth* yang cenderung tinggi.

5.2. Diskusi

Hasil penelitian memberikan gambaran mengenai *post-traumatic growth* oleh perempuan dewasa muda yang mengalami kekerasan seksual di DKI Jakarta cenderung tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sesca & Hamidah (2018) yang menjelaskan bahwa perubahan positif dialami oleh perempuan penyintas kekerasan seksual. Perempuan akan mengalami perubahan dalam hidupnya yang ditandai dengan merasakan kedekatan dengan orang lain, merasakan dukungan dari orang lain, memiliki rasa empati terhadap diri sendiri, hingga menerima kondisi yang dialaminya setelah kejadian traumatis yang dialami.

Penelitian lain untuk melihat *post-traumatic growth* pada perempuan remaja yang pernah mengalami kekerasan seksual yang dilakukan dalam penelitian Utami & Fakhira (2021) menemukan hal serupa. Perubahan positif atau *post-traumatic growth* dialami oleh seseorang yang mendapatkan dukungan sosial dari kerabatan dekatnya maupun dari sumber eksternal lainnya seperti teman, sahabat maupun pihak lain yang dianggap dapat membantunya untuk melewati peristiwa traumatis. Dukungan sosial baik secara formal maupun informal pada dasarnya dapat menjadi salah satu faktor pendorong terjadinya pertumbuhan pascatrauma. Dukungan secara informal artinya adalah individu akan mendapatkan penerimaan tanpa syarat, perhatian maupun kasih sayang dari keluarga dan teman dekatnya. Sementara dukungan secara formal merupakan dukungan yang diberikan oleh tenaga profesional misalnya dokter, psikiater, kepolisian, maupun institusi lain

yang menyediakan layanan pemulihan bagi korban (Borja et al., 2006). Mayoritas subjek dalam penelitian ini mendapatkan dukungan sosial baik secara formal maupun informal, termasuk sedang atau pernah menjalani sesi konseling. Dengan sesi konseling, individu diharapkan dapat menumbuhkan harapan serta mengatasi pengalaman traumatisnya karena harapan dapat membantu seseorang untuk mendapatkan tujuan hidupnya kembali setelah mengalami peristiwa traumatis (Tedeschi, & Calhoun, 2004).

Pengalaman traumatis yang dialami membutuhkan harapan untuk mencapai sebuah perubahan positif. Faktor harapan merupakan pemikiran individu dengan menggunakan *waypower* atau *pathways thinking* (cara mencapai keinginan) atau *willpower* atau *agency* (motivasi untuk mencapai tujuan yang diinginkan) (Snyder & Lopez, 2007). Harapan yang diinginkan akan mengarah dengan tujuan yang diinginkan atau menjauhi dari segala kejadian yang tidak diinginkan. Orang yang memiliki harapan tinggi akan memiliki emosi positif dan semangat yang bersumber dari kesuksesan yang dicapai. Sedangkan orang yang memiliki harapan rendah, akan memiliki emosi negatif dan emosi dengan mencapai suatu kegagalan serta tidak dapat menemukan alternatif lainnya) (Snyder & Lopez, 2007).

Sedangkan faktor optimisme juga memiliki korelasi positif dengan *post-traumatic growth*. Faktor harapan berbeda dengan optimisme, dikarenakan harapan bukan hanya sebuah ekspektasi sebuah tujuan yang dicapai, tetapi kapasitas untuk membayangkan cara dalam mencapai tujuan tersebut. Maka optimisme akan memberikan pengaruh kepada orang – orang yang mengalami pengalaman traumatis. Individu yang memiliki rasa optimisme, akan mendapatkan keuntungan atau perubahan yang lebih baik dalam kehidupannya (Farah, 2011).

Data demografis penelitian ini juga melihat durasi responden dalam menjalani proses pemulihan. Tedeschi, & Calhoun (2004) menyebutkan bahwa salah satu faktori yang dapat berkontribusi pada pertumbuhan pascatrauma adalah *time since event* yang didefinisikan sebagai durasi atau jangka waktu individu dalam menjalani proses pemulihan pascatrauma. Mayoritas responden dalam penelitian ini sudah melewati proses pemulihan selama 6 bulan, sehingga dapat

dikatakan bahwa responden penelitian ini sedang dalam proses menuju pertumbuhan dengan adanya bantuan dari lingkungan sekitarnya.

Dalam penelitian ini hanya dilihat bagaimana gambaran *post-traumatic growth* perempuan dewasa muda beserta gambaran mengenai dukungan sosial, sumber dukungan serta durasi pemulihan sehingga hasil penelitian ini hanya bisa memaparkan secara umum mengenai pertumbuhan pascatrauma yang dialami. Penelitian ini belum melihat lebih jauh mengenai keterkaitan antara faktor – faktor yang dapat berpengaruh terhadap *post-traumatic growth* maupun bentuk sert jenis kekerasan lain yang cukup terjadi pada perempuan dewasa muda.

Penelitian ini juga termasuk ke dalam penelitian kuantitatif, sehingga hanya dapat memberikan gambaran *post-traumatic growth* dalam bentuk angka atau kuantifikasi. Dalam proses pemulihan, akan baik jika dapat melihat proses pemulihan korban kekerasan seksual secara mendalam secara kualitatif untuk melihat berbagai dimensi yang ada dalam *post-traumatic growth*.

5.3. Saran

5.3.1. Saran Metodologis

Terdapat beberapa saran metodologis sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya, diantaranya:

- a. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melihat kontribusi dari faktor – faktor yang dapat berpengaruh pada *post-traumatic growth* untuk melihat keterkaitan faktor terhadap proses pertumbuhan pascatrauma.
- b. Penelitian selanjutnya juga dapat diperkaya dengan melakukan penelitian kualitatif untuk memperdalam dinamika proses pertumbuhan pascatrauma.
- c. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan rasa optimisme dan harapan untuk mencapai sebuah *post-traumatic growth* dalam kehidupannya.

5.3.2. Saran Praktis

Terdapat beberapa saran praktis sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya, diantaranya:

- a. Berdasarkan hasil peneltian diharapkan bahwa *post-traumatic growth* dapat menjadi lebih spesifik berdasarkan dimensi yang dimiliki. Sehingga PTG dapat diteliti bukan hanya variabelnya saja tetapi juga meneliti dimensi lainnya dengan melihat faktor apa saja yang mempengaruhi perubahan setiap dimensinya.
- b. Bagi para korban perempuan dewasa muda agar dapat menerima keadaan serta menemukan kekuatan diri untuk mengembangkan relasi dalam lingkungannya. Sehingga dapat mengurangi dampak negatif yang berkepanjangan pada fisik maupun psikologisnya.
- c. Bagi praktisi atau lembaga serta instansi psikolog, disarankan memberikan sebuah intervensi atau wawasan baru maupun proses konseling mengenai cara yang efektif untuk melakukan adanya edukasi atau pencegahan berbagai masalah yang timbul pada kekerasan seksual yang dapat memberikan *post-traumatic growth* pascatrauma.