

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. *Post-traumatic Growth***

##### **2.1.1. Definisi Post-traumatic Growth**

Tedeschi et al (2014) menjelaskan *post-traumatic growth* (PTG) sebagai kemampuan individu untuk menjadikan dirinya menjadi lebih baik setelah mengalami pengalaman traumatis. Tedeschi & Calhoun (2004) juga menyebutkan bahwa PTG membutuhkan sebuah proses maupun perubahan dari individu. Setiap perubahan positif yang dialami pastinya akan memiliki kekuatan dan kemampuan yang lebih baik dengan menjalani kehidupan dibandingkan pengalaman sebelumnya. Perubahan yang dilakukan dengan memberikan rasa percaya diri serta memberikan keikhlasan atas semua pengalaman yang pernah terjadi dalam kehidupannya sehingga individu akan merasakan bahwa dirinya lebih bahagia.

Pengertian lain dari PTG merupakan perubahan diri yang terjadi dengan persepsi individu dengan kehidupannya setelah berjuang menghadapi pengalaman yang terjadi. Seseorang tidak hanya sekedar kembali dengan keadaan sebelumnya, tetapi menggunakan pengalamannya sebagai kesempatan untuk perkembangan diri selanjutnya (Zoellner & Maercker, 2008). Sementara menurut (Wardhani & Krisnani, 2020) PTG merupakan kondisi ketika seseorang dapat melampaui keadaan sulit dalam hidupnya dan mampu tumbuh dengan positif, melalui dukungan, cara mengatasi masalah serta kekuatan personal yang dimiliki.

Teori (Tedeschi et al., 2014) menjelaskan bahwa individu yang mengalami pertumbuhan pascatrauma mempunyai perubahan yang mengarah ke dalam beberapa aspek positif. Peneliti memilih teori (Tedeschi et al., 2014) dikarenakan teori ini lebih komprehensif dalam memberikan penjelasan mengenai kemampuan individu dalam proses pertumbuhan pascatrauma. Tingkat kesulitan yang dialami oleh penyintas trauma yang mengembangkan *post-traumatic growth* lebih tinggi daripada individu yang tangguh. Oleh karena itu *post-traumatic growth* hanya hadir

dalam situasi yang sangat menengangkan dan dikaitkan dengan proses perubahan yang memungkinkan perbedaan sesudah dan sebelum peristiwa traumatis.

### **2.1.2 Aspek – Aspek *Post-traumatic Growth***

Menurut (Tedeschi et al., 2014) seseorang yang ingin berdamai dengan peristiwa traumatisnya maka individu akan semakin menghilangkan traumatis yang dialami dengan melibatkan berbagai aspek – aspek PTG memiliki lima aspek, diantaranya adalah :

1. Penghargaan Terhadap Hidup (*Appreciation for Life*)

Perubahan mengenai kehidupan seseorang yang dilakukan dengan meningkatkan penghargaan yang dimilikinya misalnya dengan menghargai kehidupannya.

2. Hubungan dengan Orang Lain (*Relating to Others*)

Perubahan untuk memiliki hubungan yang lebih dekat dengan orang lain. Individu akan memperbaiki hubungan dengan kerabat, keluarga serta teman – temannya. Hubungan yang dilakukan memiliki kedekatan yang lebih besar, keintiman dan kebebasan untuk menjadi diri sendiri. Pengalaman pascatrauma yang paling terpenting adalah menemukan dan menerima perhatian dengan orang lain, misalnya dengan anggota keluarga, teman atau keluarga besar.

3. Kekuatan dalam Diri (*Personal Strength*)

Perubahan untuk meningkatkan kekuatan perosnal yang ada pada dirinya. Individu akan menyadari baihwa dirinya mampu lebih tangguh, kuat serta mampu mengatasi permasalahan dalam kehidupannya

4. Peluang Baru (*New Possibilities*)

Perubahan seseorang dengan menjalani kehidupan yang baru dan berbeda. Setelah individu menghadapi adanya kesulitan, maka individu akan menemukan pilihan baru akan kehidupannya.

5. Perkembangan Spiritual (*Spiritual Development*)

Setiap individu yang mengalami PTG selalu mengalami pertumbuhan spiritual. Aspek ini menjelaskan bahwa individu merasa bersyukur kepada sang pencipta dan memiliki komitmen yang lebih jelas dari

sebelumnya. Misalnya korban lebih menghayati spiritualistasnya atau ketuhanan dibandingkan dengan sebelum ia mengalami kejadian traumatis.

### **2.1.3 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi *Post-traumatic Growth***

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *post-traumatic growth* diantaranya ((Tedeschi et al., 2014) :

a. Harapan (*Hope*)

Harapan merupakan kapasitas seseorang dengan mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang mengalami beberapa permasalahan dalam kehidupannya, akan menunjukkan penerimaan yang lebih baik dan menjadikan individu yang lebih kuat.

b. Dukungan Sosial (*Social Support*)

Dukungan sosial akan mempengaruhi perilaku *coping* seseorang dan membantu adanya keberhasilan seseorang dalam menghadapi krisis. Usaha seseorang dalam mengatasi dan beradaptasi dengan trauma akan terjadi dengan lingkungan sosial yang ada.

c. Optimisme

Optimisme memiliki korelasi yang positif dengan *post-traumatic growth*. Optimisme akan memberikan pengaruh pada orang – orang yang mengalami pengalaman traumatik.

d. Jarak Waktu

Jarak waktu antara kejadian traumatik dengan keadaan saat ini merupakan faktor yang dapat mempengaruhi *post-traumatic growth* akan terjadi berbeda – beda.

## **2.2 Kerangka Berpikir**

Setiap individu pastinya dapat mengalami pengalaman traumatis akibat peristiwa yang tidak menyenangkan dalam kehidupannya. Peristiwa traumatis yang dialami dapat berupa kekerasan seksual yang membuat stress atau trauma yang berkepanjangan. Seseorang yang menjadi korban kekerasan seksual dapat mengalami perilaku yang tidak diinginkan diantaranya kecemasan, ketakutan serta ketidakpercayaan diri terhadap diri sendiri maupun orang lain. Perilaku

yang dialami korban memberikan jangka waktu yang cukup panjang untuk mengasingkan dirinya.

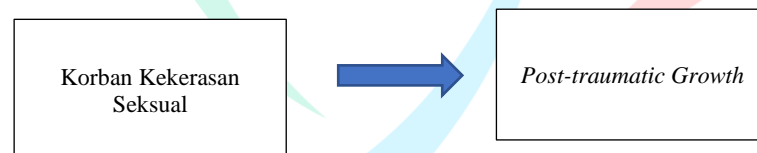
Pada perempuan dewasa muda yang memiliki rentang waktu perkembangan yang cukup lama sejak usia 18 sampai dengan 30 tahun Santrock (2011). Masa perkembangan pada usia ini membutuhkan adanya tantangan tersendiri, dengan menjalin relasi dekat dalam mencapai keintiman dengan orang lain. Setiap kondisi pengalaman traumatis mengarahkan pada perempuan dewasa awal kepada pengalaman traumatisnya. Perempuan dewasa awal yang mengalami pengalaman traumatisnya akan merasak ketakutan, kecemasan, marah, menarik diri atau dapat melakukan bunuh diri. Banyaknya gejala atau perilaku yang berubah akan pengalaman traumatisnya membuat setiap korban perempuan dewasa awal yang mengalami kekerasan seksual merasa tidak nyaman. Selanjutnya dalam psikologis mengalami adanya *post-traumatic stress disorder* (PTSD), depresi, kecemasan, penurunan *self esteem* dan lainnya (Mason, 2013). Dari berbagai dampak yang dialami korban secara perlahan akan merubah pola pikir yang mempengaruhi cara berpikir terhadap sesuatu, kestabilan emosi yang rentan dan juga depresi (Anindya et al., 2020).

Setiap korban perempuan dewasa muda mengalami perubahan positif untuk menerima kondisi akibat pengalaman traumatisnya. Tedeschi & Calhoun (2004) menjelaskan bahwa tahapan tersebut merupakan bagian dalam proses pembentukan pertumbuhan pascatraumanya. Ingatan atau pengalaman traumatis yang tidak bisa dikendalikan oleh korban mengakibatkan adanya gejala atau perilaku stress yang dialami sering muncul. Perasaan dan pemikiran yang tertekan membuat individu kurang mampu atau tidak bisa menjalankan kehidupan sehari – harinya dengan baik.

Dengan pemulihan yang dilakukan juga membutuhkan adanya jangka waktu yang cukup lama bagi korban. Diantaranya *pertama*, penghargaan terhadap hidup merupakan perubahan mengenai hal yang penting dalam hidup seseorang. *Kedua*, hubungan dengan orang lain, mereka yang mengalami pengalaman traumatis akan memiliki kedekatan hubungan dengan orang lain karena menyadari pentingnya hubungan tersebut. *Ketiga*, kekuatan di dalam

diri merupakan perubahan yang meningkatkan kekuatan personal atau kekuatan didalam diri yang dimiliki. *Keempat*, kemungkinan baru yang merupakan identifikasi individu mengenai kehidupan atau kemungkinan untuk mengambil kehidupan yang baru. *Kelima*, perkembangan spiritual merupakan perubahan perkembangan spiritual dan hal – hal yang bersifat eksistensial (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Pada aspek yang dimiliki ini mengarahkan adanya korban kekerasan seksual untuk mengubah kembali atau membuat perubahan positif akan kehidupan yang dimiliki menjadi lebih baik. Setiap pengalaman atau kejadian masa lalu mengenai pikiran serta emosi yang negatif akan timbul dikarenakan pengaruh terhadap kondisi mental pada perempuan dewasa muda. Maka dari itu, korban diharapkan mampu memberikan tujuan serta nilai hidup yang baru akan kehidupannya. Semakin berkembangnya usia serta jarak waktu melewati setiap pengalaman traumatisnya, maka korban dinilai dapat menyeimbangkan akan emosi serta pola pikirnya sehingga pertumbuhan pascatrauma akan terbentuk menjadi lebih baik (Milam et al., 2004).



**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**

### 2.3 Hipotesis

- Hipotesis null ( $H_0$ ): *Post-traumatic Growth* pada perempuan dewasa muda korban kekerasan seksual cenderung rendah
- Hipotesis alternatif ( $H_a$ ): *Post-traumatic Growth* pada perempuan dewasa muda korban kekerasan seksual cenderung tinggi.