

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

Sebagai tahap awal peneliti mencari informasi terkait dengan subjek yang akan diambil di wilayah yang akan dijadikan tempat penelitian. Penelitian ini dilakukan di Daerah Istimewa Yogyakarta, dimana data dari Catatan Tahunan (CATAHU) 2020 yang dilansir oleh Komnas Perempuan terdapat 8.234 kasus kekerasan yang dilaporkan, sebanyak 1.309 merupakan kasus kekerasan dalam pacaran (Komnas Perempuan, 2021) yang dimana peneliti acuan agar meneliti korban yang mengalami kekerasan dalam pacaran.

Berdasarkan banyaknya jumlah kekerasan dalam catatan tahunan yang telah dilaporkan, peneliti meneliti kasus wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran yang berlokasi di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan berusia 18-25 tahun yang berjumlah 5 subjek wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Penelitian ini dilakukan pengambilan data oleh peneliti yang dimulai dari tanggal 15 Juni 2024 hingga 30 Juni 2024 yang dilakukan secara langsung menggunakan teknik wawancara dan observasi yang mengacu pada aspek PTG Calhoun dan Tedeschi, (2006)

2. Pengambilan Data Penelitian

Pelaksanaan pengambilan data diawali dengan mengkonfirmasi kesiapan subjek melalui WA untuk waktu wawancara, kemudian peneliti mendatangi tempat tinggal subjek untuk memberikan *informed consent* yang digunakan sebagai pernyataan persetujuan bahwa subjek bersedia melakukan wawancara. Pengambilan data dilakukan kepada 5 subjek namun pada waktu yang berbeda-beda.

Sebelum melakukan pengambilan data, peneliti terlebih dahulu melakukan *building rapport* dengan subjek untuk menciptakan suasana yang lebih dekat sehingga peneliti akan memperoleh data yang benar-benar menggambarkan mengenai kondisi subjek. Pada saat sebelum memulai wawancara peneliti meminta izin terlebih dahulu menggunakan alat perekam video yang berupa handphone. Selama berinteraksi dengan subjek, peneliti juga melakukan berupa observasi yang digunakan sebagai data wawancara.

Penelitian ini menggunakan kredibilitas data berupa triangulasi. Triangulasi pada penelitian ini menggunakan triangulasi sumber. Triangulasi sumber menggunakan partisipan utama dan *significant other* sebagai data yang memperkuat dengan pengambilan data dengan berbagai cara, dimana pengumpulan data pada subjek menggunakan metode wawancara, observasi. Dibawah ini data subjek waktu pelaksanaan.

3. Pengujian Keabsahan Data

Pada penelitian terdapat beberapa pengujian kredibilitas yang digunakan yaitu triangulasi sumber, triangulasi sumber merupakan salah satu cara yang dilakukan dengan mengambil informasi berbagai sumber, dimana sumber berasal dari subjek utama dan subjek pendukung significant other dalam menguji kredibilitas (Sugiyono, 2019).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan beberapa sumber untuk memperoleh data dengan menggunakan triangulasi sumber. Data yang diperoleh didapatkan dari beberapa sumber, data yang diperoleh didapatkan dari beberapa teknik wawancara, observasi. Berdasarkan tiga teknik pengujian kredibilitas data tersebut peneliti mendapatkan data yang stabil dan berkesinambungan antara data wawancara, observasi.

Member check merupakan proses pengecekan data yang diperoleh untuk mengetahui kesesuaian data yang diberikan oleh pemberi data dengan cara menyerahkan data untuk di cek kesesuaiannya (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini membercheck dilakukan setelah pengambilan data selesai dan diolah. Berdasarkan member check yang telah dilakukan didapati hasil bahwa data yang telah diolah memiliki kesesuaian dan disepakati oleh pemberi data.

4. Temuan Hasil Penelitian

Penelitian ini mengkaji fenomena post-traumatic growth (PTG) pada wanita dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam pacaran, menggunakan metode wawancara dan observasi untuk mengumpulkan

data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun pengalaman kekerasan dalam pacaran memiliki dampak traumatis yang signifikan, banyak partisipan melaporkan adanya pertumbuhan pribadi yang positif setelah mengalami trauma tersebut.

Wawancara ini dilakukan dengan lima subjek untuk memahami pengalaman dan pertumbuhan pascatrauma (*Post Traumatic Growth*) yang dialami oleh wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Berikut adalah aspek-aspek yang diukur dalam wawancara: Faktor-Faktor dan gambaran "*Post Traumatic Growth*" pada wanita dewasa awal yang mengalami kekerasan dalam pacarana

Subjek 1

1. Persepsi Hidup

Subjek dengan inisial TO mengalami dampak emosional yang mendalam akibat kekerasan dalam pacaran. Ia merasa trauma dan kesulitan untuk mempercayai orang lain setelah kejadian tersebut. Meskipun TO berusaha untuk sembuh dan melanjutkan hidup, ada saat-saat ketika perasaan tidak berdaya dan rasa sakit dari masa lalu kembali menghantuinya. TO terus berjuang melawan perasaan-perasaan ini, namun proses pemulihannya berjalan lambat, karena rasa takut dan ketidakpastian kerap kali menghambat langkahnya menuju pemulihan penuh.

"Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, saya merasa seperti seorang korban yang masih berjuang untuk pulih. Rasa sakit dan trauma yang saya alami terus membayangi, dan

kadang-kadang sulit untuk percaya pada orang lain. Meskipun saya berusaha untuk bangkit, ada saat-saat ketika saya merasa terjebak dalam perasaan tidak berdaya." (W, S1, P1, I1 20-29)

Subjek merasakan dampak positif dari label yang diberikan kepadanya sebagai "orang yang berhasil melewati masa sulit." Label ini tampaknya mengubah pandangannya terhadap hidup dan masa depan secara signifikan. Subjek merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan baru, karena keyakinan tersebut didorong oleh pengakuan akan kekuatannya dalam menghadapi kesulitan sebelumnya. Dalam konteks pacaran, di mana subjek sering berhadapan dengan berbagai masalah, label ini memberikan dorongan mental yang kuat, membuatnya merasa mampu mengatasi segala permasalahan yang datang di masa depan (O, S1, P1, I1 20-29).

Berdasarkan hasil observasi pertama subjek tampak sangat emosional saat berbicara tentang trauma yang dialaminya. Dengan ekspresi wajah yang sedih, mata berkaca-kaca, dan kepala menunduk, subjek menunjukkan betapa dalam luka emosional yang ia rasakan. Nada suaranya yang pelan dan bergetar semakin memperlihatkan kerentanannya, seolah-olah setiap kata yang diucapkan membawa beban emosional yang besar. Selain itu, gerakan tangannya yang terus meremas erat mengekspresikan ketidaknyamanan dan keputusasaan yang dirasakannya. Perilaku ini mencerminkan rasa tidak berdaya dan ketidakmampuan untuk sepenuhnya

melepaskan diri dari pengalaman traumatis yang masih membayangi hidupnya. (O, S1, P1, I1, 20-29)

“Tentu saja, label itu sangat mempengaruhi pandangan saya tentang hidup dan masa depan. Ketika saya dianggap sebagai "orang yang berhasil melewati masa sulit," saya merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan baru. Di Pacaran, di mana kami sering menghadapi berbagai kesulitan, label tersebut memberi saya keyakinan bahwa saya mampu mengatasi masalah”. (W, S1, P2, I1, 35-46)

Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, subjek mengalami perubahan signifikan dalam pandangan terhadap dirinya sendiri. Perasaan tentang kemampuan diri menjadi lebih kompleks, dengan campuran antara luka dari trauma dan kekuatan baru yang ditemukan. Di satu sisi, pengalaman tersebut memberikan subjek perspektif baru tentang ketahanan dan keberanian, yang menumbuhkan kesadaran bahwa ia mampu menghadapi situasi sulit dan tetap bertahan. Proses pemulihan ini juga mengajarkan subjek untuk lebih menghargai dirinya sendiri dan lebih memahami keinginan serta batasan dalam hidup. Meskipun trauma masih membekas, subjek menemukan makna dan kekuatan dari perjalanan penyembuhannya (O, S1, P2, I1 35-46).

Berdasarkan hasil observasi subjek memperlihatkan dua emosi yang kontras ketika berbicara tentang pengalaman hidupnya. Pada awalnya, subjek menunjukkan ekspresi sedih dan keraguan saat mengingat

pengalaman traumatis yang dialami. Namun, ketika pembicaraan beralih pada label "orang yang berhasil melewati masa sulit," ekspresinya berubah menjadi lebih bersemangat dan penuh keyakinan. Subjek tampak lebih percaya diri dan optimis, seolah label tersebut menjadi sumber kekuatan mental yang membantunya menghadapi tantangan hidup. Transformasi emosional ini mencerminkan bagaimana pandangan subjek terhadap dirinya sendiri dapat berubah, tergantung pada cara ia memaknai pengalaman dan identitasnya. (O, S1, P2, I1, 35-46)

“Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, perasaan saya tentang kemampuan diri menjadi sangat kompleks. Di satu sisi, saya merasa lebih kuat karena pengalaman tersebut memberi saya perspektif baru tentang ketahanan dan keberanian. Saya menyadari bahwa saya mampu menghadapi situasi sulit dan menemukan cara untuk bangkit. Proses pemulihan ini mengajarkan saya untuk lebih menghargai diri sendiri dan mengetahui apa yang saya inginkan dalam hidup”. (W, S1, P3, I1, 54-67)

Berdasarkan hasil observasi subjek menunjukkan rasa percaya diri yang kuat melalui berbagai ekspresi non-verbal. Wajahnya tampak optimis, dengan postur tubuh yang terbuka dan kontak mata yang baik, memperlihatkan kesiapan untuk berbagi pengalamannya. Nada suaranya tegas, mencerminkan keyakinan dalam kata-katanya, sementara gerakan tangan yang ekspresif menegaskan poin-poin yang dibicarakannya. Semua tanda ini memperlihatkan bahwa subjek telah menemukan kekuatan dari

proses pemulihannya, dan kini merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup (O, S1, P3, 54-67).

b. Memiliki kesadaran diri bahwa korban bisa bangkit dari rasa trauma dan memiliki kekuatan untuk bangkit

Subjek menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menghadapi masalah setelah mengalami kekerasan dalam pacaran. Pengalaman tersebut tampaknya telah memberinya keberanian dan kekuatan baru, terutama dalam situasi yang sebelumnya dihindari. Di kampus, misalnya, subjek yang dulu cenderung menghindari konflik

kini lebih berani menyuarakan pendapatnya ketika menghadapi masalah dalam kelompok. Salah satu contohnya adalah saat proyek kelompok tidak berjalan lancar, subjek mengambil inisiatif untuk mengajak semua anggota berkumpul dan berdiskusi. Tindakan ini membuat subjek merasa lebih percaya diri dan kuat dalam menghadapi tantangan yang ada. (O, S1, P1, I2, 73-85)

“Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, saya merasa lebih bisa mengatasi masalah. Misalnya, di kampus, saya dulu suka menghindari konflik dengan teman. Sekarang, ketika ada masalah dalam kelompok, saya lebih berani ngomong. Contohnya, waktu itu ada proyek yang nggak berjalan lancar, dan saya yang minta semua orang kumpul buat diskusi. Itu bikin saya merasa lebih percaya diri dan lebih kuat dalam menghadapi tantangan”. (W, S1, P1, I2 73-85)

Berdasarkan hasil observasi subjek menunjukkan peningkatan rasa percaya diri yang jelas setelah mengalami proses pemulihan dari trauma. Ekspresi wajahnya yang cerah dengan senyuman, postur tubuh yang tegak, dan kontak mata yang baik mencerminkan keyakinan baru yang dimilikinya. Selain itu, subjek menggunakan nada suara yang tegas dan gerakan tangan yang ekspresif saat berbicara, menunjukkan bahwa ia merasa nyaman dan mampu menyampaikan pendapatnya dengan jelas. Semua tanda ini menunjukkan bahwa subjek mulai bangkit dari trauma yang dialaminya, merasakan kekuatan dan kepercayaan diri yang lebih besar dalam menghadapi tantangan hidupnya. (O, S1, P1, I2 73- 85).

Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, subjek mengalami transformasi signifikan dalam pandangan terhadap dirinya sendiri. Sebelumnya, subjek merasa tergantung pada pasangan dan kurang percaya diri, tetapi kini ia telah mengembangkan sikap yang lebih mandiri. Rasa percaya diri yang baru ini terlihat jelas dalam kemampuannya untuk berbicara dan mengungkapkan pendapat, terutama ketika menghadapi masalah dengan teman-teman atau dalam organisasi. (O, S1, P1, I2 73- 85).

Dengan berani menyuarakan pendapatnya, subjek merasakan peningkatan kekuatan dan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup. Perubahan ini mencerminkan pertumbuhan pribadi yang positif, di mana subjek kini mampu mengatasi rintangan dengan keyakinan yang

lebih besar dan merasa lebih siap untuk menghadapi situasi sulit di masa depan (O, S1, P1, I2 73- 85).

‘Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, saya merasa ada banyak perubahan dalam cara saya melihat diri sendiri. Dulu, saya sering merasa tergantung pada pasangan dan kurang percaya diri. Sekarang, saya lebih mandiri dan yakin sama kemampuan diri saya. Misalnya, ketika ada masalah dengan teman-teman atau di organisasi, saya berani untuk ngomong dan mengungkapkan pendapat saya. Itu bikin saya merasa lebih kuat dan bisa menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik’ (W,S1, P2, I2 91-104)

Berdasarkan hasil observasi kelima subjek menunjukkan perubahan positif yang signifikan dalam cara melihat dirinya sendiri, yang tercermin melalui ekspresi wajah yang percaya diri, postur tubuh yang terbuka, dan kontak mata yang baik. Tanda-tanda ini mencerminkan keyakinan baru yang telah diperolehnya setelah melalui proses pemulihan dari trauma. Meskipun demikian, subjek tetap terus berjuang dalam menghadapi tantangan yang ada (O, S1, P2, I2 91-104).

Meskipun telah mengalami kemajuan, perjalanan menuju pemulihan sepenuhnya mungkin masih memerlukan usaha dan ketekunan. Subjek memahami bahwa meskipun ada perubahan positif, perjuangan untuk mempertahankan kepercayaan diri dan kemandirian tetap menjadi bagian dari proses hidupnya. (O, S1, P2, I2 91-104).

c. Meningkatnya kesadaran dalam hidup dan perubahan positif dalam diri serta mendorong perubahan positif dalam hubungan

Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, subjek mengalami peningkatan kesadaran akan kerentanan dan kekuatan dalam dirinya. Transformasi ini membuatnya merasa lebih kuat dalam menghadapi berbagai masalah, termasuk konflik dengan teman. Kini, subjek mampu berdiskusi dan menyatakan pendapatnya tanpa rasa takut, mencerminkan peningkatan kepercayaan diri. Perasaan positif ini juga berdampak pada kehidupan sehari-hari, di mana subjek menjadi lebih berani untuk mengatakan "tidak" ketika dihadapkan pada situasi yang tidak nyaman dan lebih memilih untuk berada di lingkungan yang mendukung. (O, SI, P1, I3, 111-126)

Selain itu, subjek juga mulai menghargai dirinya sendiri lebih tinggi, bertekad untuk tidak terjebak dalam hubungan yang merugikan di masa depan. Perubahan ini menunjukkan proses pemulihan yang signifikan, di mana subjek semakin mampu mengatur batasan dan menciptakan hidup yang lebih sehat dan positif.

“Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, saya jadi lebih sadar akan kerentanan dan kekuatan diri saya. Saya merasa lebih kuat dalam menghadapi masalah, seperti ketika ada konflik dengan teman, saya bisa berdiskusi dan menyatakan pendapat tanpa takut. Perasaan ini mempengaruhi hidup saya sehari-hari, misalnya, saya lebih berani mengatakan "tidak" jika ada yang

tidak nyaman dan lebih memilih lingkungan yang positif. Saya juga lebih menghargai diri sendiri dan tidak mau lagi terjebak dalam hubungan yang merugikan” (W,S1, P1, 111-126).

2. Hubungan Interpersonal

Ketika subjek membantu orang lain yang sedang mengalami kesulitan, ia merasakan campur aduk emosi, tetapi cenderung menuju perasaan positif. Subjek merasakan kekuatan dari tindakan tersebut, seolah-olah dapat memberikan sesuatu yang berarti bagi mereka yang membutuhkan. Pengalaman ini tidak hanya memberikan rasa kepuasan, tetapi juga menjadi bagian dari proses pemulihan dirinya sendiri. (O, S1, P1, A2, 172-181)

Dengan membantu orang lain, subjek merasa berguna dan mendapatkan pelajaran berharga dari pengalaman masa lalunya. Hal ini menunjukkan bahwa melalui kebaikan dan dukungan terhadap orang lain, subjek tidak hanya berkontribusi pada kesejahteraan orang lain, tetapi juga memperkuat langkahnya menuju pemulihan dan menemukan makna dalam perjalanan hidupnya. (O, S1, P1, A2, 172-181)

“Waktu bantu orang lain yang lagi susah, rasanya campur aduk sih, tapi lebih ke arah positif. Saya ngerasa ada rasa kekuatan, kayak saya bisa ngasih sesuatu yang berarti buat mereka. Kadang juga rasanya seperti bagian dari proses pemulihan saya sendiri, karena bisa ngerasa

berguna dan belajar dari pengalaman yang pernah saya alami". (W, S1, P1, 172-181).

Subjek menunjukkan sifat empatik dan aktif saat membantu orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Ia melakukannya dengan cara mendengarkan keluh kesah mereka dengan penuh perhatian, memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan. Tindakan mendengarkan ini tidak hanya membantu orang lain merasa didengar dan dihargai, tetapi juga memungkinkan subjek untuk terhubung secara mendalam dengan pengalaman orang lain. (O, S1, P1, I2, 172-181)

Dengan berperan sebagai pendengar yang baik, subjek berkontribusi pada proses pemulihan orang lain, sambil sekaligus memperkuat proses pemulihannya sendiri. Keterlibatannya yang aktif dalam mendukung orang lain mencerminkan empati yang mendalam, serta menunjukkan bahwa subjek tidak hanya peduli terhadap kesejahteraan orang lain, tetapi juga berusaha untuk menjadi bagian dari perjalanan penyembuhan mereka. (O, S1, P1, I2, 172-181)

Setelah mengalami trauma dalam hubungan, subjek mengalami perubahan signifikan dalam prioritas hidupnya. Fokus utama sekarang adalah pada diri sendiri dan kesejahteraan mental, yang menunjukkan bahwa subjek telah belajar untuk menghargai pentingnya kesehatan emosional. Sebelumnya, subjek cenderung lebih memikirkan cara untuk menyenangkan orang lain, tetapi kini ia menyadari bahwa kebahagiaan dan kesehatan pribadi juga sangat penting. (O, S1, P1, I2, 172-181)

Dengan mengalihkan perhatian kepada diri sendiri, subjek menjadi lebih peka terhadap hal-hal yang memberikan kebahagiaan dan kesejahteraan. Selain itu, subjek kini lebih selektif dalam memilih hubungan sosial, hanya ingin dikelilingi oleh orang-orang yang memberikan energi positif dan dukungan. Perubahan ini mencerminkan proses pemulihan yang sehat, di mana subjek berusaha untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memfasilitasi pertumbuhan pribadi, serta meninggalkan pola hubungan yang merugikan (O, S1, P1, I2 172-181)

“Setelah ngalamin trauma dalam hubungan, prioritas hidup saya berubah banget. Sekarang, saya lebih fokus ke diri sendiri dan kesejahteraan mental. Dulu mungkin lebih mikirin gimana nyenengin orang lain, tapi sekarang saya lebih peduli sama apa yang bikin saya bahagia dan sehat. Saya juga lebih pilih-pilih dalam hubungan, cuma mau dikelilingi orang yang benar-benar ngasih energi positif dan dukungan”. (W, S1, P2, I2 186-198).

Subjek telah mengubah prioritas hidupnya dengan memilih untuk dikelilingi oleh orang-orang yang memberikan energi positif, suatu langkah yang mencerminkan pertumbuhan dan pemulihan setelah mengalami trauma. Perubahan ini menunjukkan kesadaran akan pentingnya lingkungan sosial yang mendukung bagi kesejahteraan mental dan emosional. Dengan bergaul dengan individu yang memberikan dukungan, motivasi, dan kebahagiaan, subjek dapat menciptakan suasana yang lebih sehat yang berkontribusi pada pemulihannya. (O, S1, P2, I2, 186-198)

Mengelilingi diri dengan orang-orang yang positif memungkinkan subjek untuk merasa lebih dihargai dan diterima, yang pada gilirannya meningkatkan rasa percaya diri dan kebahagiaan. Selain itu, interaksi dengan orang-orang yang membawa pengaruh baik membantu subjek untuk lebih fokus pada hal-hal yang bermanfaat dan membangun, serta mengurangi paparan terhadap toxic relationship yang dapat mengganggu proses penyembuhan. Dengan cara ini, subjek berkomitmen untuk menciptakan kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan, di mana ia dapat berkembang secara pribadi dan emosional. (O, S1, P2, I2, 186-198)

Setelah mengalami pengalaman traumatis, subjek menunjukkan perubahan yang mendalam dalam cara pandanginya terhadap nilai dan tujuan hidup. Ia kini lebih banyak merenungkan aspek-aspek penting yang benar-benar berarti bagi dirinya, seperti kesehatan mental, kebahagiaan, dan hubungan yang sehat. Sebelumnya, subjek cenderung lebih memperhatikan harapan orang lain, tetapi setelah trauma, ia merasa lebih berani untuk mengikuti keinginan dan kebutuhannya sendiri. Dengan demikian, tujuan hidup subjek beralih menjadi lebih terfokus pada pengembangan diri dan pencarian kebahagiaan yang tulus. (O, S1, P2, I2, 186-198)

Perubahan ini menunjukkan bahwa subjek telah belajar untuk menghargai dirinya sendiri dan berkomitmen untuk menciptakan hidup yang lebih bermakna. Fokus pada kesehatan mental dan hubungan yang sehat mencerminkan kesadaran subjek akan pentingnya lingkungan yang mendukung dalam proses pemulihan. Dengan berusaha membangun diri

sendiri dan mencari kebahagiaan sejati, subjek tidak hanya berupaya mengatasi trauma, tetapi juga menciptakan dasar yang kuat untuk masa depannya yang lebih positif dan memuaskan (O, S1, P2, I2 186-198).

“Iya, setelah pengalaman traumatis itu, saya jadi lebih banyak mikir ulang soal nilai dan tujuan hidup saya. Sekarang, saya lebih fokus ke hal-hal yang benar-benar penting buat saya, kayak kesehatan mental, kebahagiaan, dan hubungan yang sehat. Dulu, mungkin lebih peduli sama apa yang diharapkan orang lain, tapi sekarang saya lebih berani buat ngikutin apa yang saya mau dan butuh. Jadi, tujuan hidup saya sekarang lebih ke arah ngebangun diri sendiri dan nyari kebahagiaan yang tulus” (W, S1, P3, I2, 204-218)

Subjek menunjukkan interaksi yang positif dengan orang-orang di sekitarnya, yang terlihat dari ekspresi wajahnya yang ceria dan terbuka saat berbicara dengan teman-teman yang memberikan energi baik. Keberadaan lingkungan sosial yang hangat dan saling mendukung sangat berkontribusi terhadap suasana hati subjek. Ekspresi ceria tersebut mencerminkan rasa nyaman dan bahagia, yang mengindikasikan bahwa subjek merasa diterima dan dihargai dalam interaksi sosialnya. (O, S1, P3, I2 204-218).

Sikap terbuka ini juga menunjukkan kepercayaan diri yang meningkat, hasil dari dukungan emosional yang diterimanya dari orang-orang terdekat. Dengan berinteraksi dengan individu-individu yang positif, subjek dapat mengembangkan hubungan yang saling menguntungkan, di mana pertukaran dukungan dan motivasi menjadi hal yang rutin.

Lingkungan sosial yang mendukung ini memberikan kontribusi signifikan terhadap proses pemulihan subjek, memungkinkan dia untuk merasa lebih berdaya dan lebih siap menghadapi tantangan hidup. Dengan cara ini, subjek tidak hanya memperkuat hubungan sosialnya, tetapi juga berinvestasi dalam kesehatan mental dan emosional yang lebih baik. (O, S1, P3, I2 204-218).

Setelah mengalami kejadian traumatis, subjek merasakan perubahan signifikan dalam prioritas hidupnya. Ia kini lebih fokus pada menjaga kesehatan mental dan memilih untuk melakukan hal-hal yang membuatnya bahagia. Perubahan ini berdampak positif pada hubungan sosialnya, di mana subjek menjadi lebih selektif dalam memilih orang-orang di sekitarnya, hanya bergaul dengan individu yang benar-benar mendukung dan memberikan energi positif (O, S1, P3, I2 204-218).

Dalam kehidupan sehari-hari, subjek lebih banyak meluangkan waktu untuk diri sendiri, seperti menjalani hobi atau aktivitas yang dapat membantu mengurangi stres dan memberikan rasa rileks. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional subjek, tetapi juga menciptakan keseimbangan dalam hidupnya. (O, S1, P3, I2 204-218).

Dengan demikian, subjek tidak hanya berusaha untuk pulih dari trauma, tetapi juga membangun hidup yang lebih sehat dan memuaskan, di mana kesehatan mental dan kebahagiaan menjadi prioritas utama. Perubahan ini mencerminkan kesadaran subjek akan pentingnya merawat

diri dan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi pertumbuhan pribadi. (O, S1, P3, I2 204-218).

“Saya ngerasa banget kalau prioritas hidup saya berubah setelah kejadian itu. Sekarang, saya lebih fokus buat jaga kesehatan mental dan lebih milih buat ngelakuin hal-hal yang bikin saya bahagia. Ini berpengaruh ke hubungan juga, karena saya jadi lebih hati-hati dan cuma mau dikelilingi sama orang-orang yang benar-benar supportif. Dalam kehidupan sehari-hari, saya lebih banyak ngeluangin waktu buat diri sendiri, kayak ngelakuin hobi atau hal-hal yang bisa bikin saya rileks. Jadi, semuanya lebih seimbang sekarang.” (W, S1, P1, I3 225-240).

Subjek menunjukkan bahwa ia menghabiskan waktu untuk diri sendiri dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan, yang terlihat jelas dari ekspresi wajahnya yang ceria dan relaks saat berbicara tentang hobinya. Ekspresi ini mencerminkan rasa bahagia dan kepuasan yang ia rasakan ketika terlibat dalam kegiatan yang disukainya, menandakan bahwa ia telah menemukan cara untuk merawat diri dan meningkatkan kesejahteraan emosionalnya (O, S1, P1, I3 225-240).

Rasa relaksasi yang terpancar dari wajahnya juga menunjukkan bahwa aktivitas tersebut bukan hanya sekadar pengisi waktu, tetapi merupakan bagian penting dari proses pemulihannya. Dengan meluangkan

waktu untuk hobi, subjek tidak hanya mengalihkan perhatian dari stres, tetapi juga membangun kembali kepercayaan diri dan menemukan kebahagiaan dalam hal-hal kecil. Ini menunjukkan kesadaran subjek akan pentingnya menjaga keseimbangan hidup dan menempatkan diri sendiri sebagai prioritas dalam proses penyembuhan dari pengalaman traumatis. (O, S1, P1, I3 225-240).

Setelah mengalami trauma dalam hubungan, subjek mengalami perubahan mendalam dalam pemahaman tentang makna dan tujuan hidupnya. Ia kini menyadari bahwa hidup bukan hanya tentang menyenangkan orang lain atau memenuhi harapan orang-orang di sekitarnya. Prioritasnya bergeser, dan yang lebih penting baginya saat ini adalah merasa damai dengan diri sendiri, melakukan hal-hal yang membawa kebahagiaan, dan membangun hubungan yang sehat. (O, S1, P1, I3 225-240).

Dengan pemikiran ini, tujuan hidup subjek kini lebih terfokus pada menciptakan kebahagiaan yang tulus dan mengupayakan hidup yang lebih seimbang. Kesadaran ini mencerminkan proses refleksi yang telah ia lakukan, di mana ia belajar untuk menghargai diri sendiri dan memahami bahwa kebahagiaan sejati datang dari dalam, bukan dari pengakuan atau penilaian orang lain. Perubahan ini menunjukkan bahwa subjek kini lebih berdaya dalam mengambil keputusan yang mendukung kesejahteraannya, baik secara emosional maupun mental. (O, S1, P1, I3 225-240).

“Setelah ngalamin trauma dalam hubungan, saya jadi punya pemahaman yang beda soal makna dan tujuan hidup. Sekarang, saya lebih sadar kalau hidup itu bukan cuma soal nyenengin orang lain atau ngejar harapan orang. Buat saya, yang lebih penting sekarang adalah ngerasa damai sama diri sendiri, ngerjain hal-hal yang bikin saya bahagia, dan punya hubungan yang sehat. Jadi, tujuan hidup saya sekarang lebih ke arah ngebangun kebahagiaan yang tulus dan hidup yang lebih seimbang” (W, S1, P2, I3 245-259).

Setelah mengalami pengalaman traumatis, subjek sempat mengalami keraguan tentang keberadaan kekuatan yang lebih tinggi dan tujuan yang lebih besar dalam hidup. Ia merasa bingung dan mempertanyakan, "Kenapa ini bisa terjadi sama saya?" Namun, seiring berjalannya waktu, subjek mulai memandang pengalaman tersebut sebagai bagian dari perjalanan hidup yang membawa pelajaran berharga. (O, S1, P2, I3, 245-259)

Dengan perspektif baru ini, kepercayaannya terhadap suatu kekuatan yang lebih tinggi semakin mendalam. Ia kini meyakini bahwa setiap kejadian, baik yang menyakitkan maupun yang membahagiakan, memiliki alasan dan makna tertentu. Hal ini membuat subjek merasa lebih kuat dan bijaksana dalam menghadapi tantangan hidup. Transformasi pemikiran ini menunjukkan bahwa ia tidak hanya berusaha untuk pulih dari trauma, tetapi juga belajar untuk tumbuh dan berkembang, menjadikan

pengalaman pahit sebagai sumber kekuatan dan wawasan baru dalam menjalani kehidupan ke depannya (O, S1, P2, I3 245-259).

“Iya, setelah pengalaman traumatis itu, saya sempat mempertanyakan soal keberadaan kekuatan yang lebih tinggi atau tujuan yang lebih besar dalam hidup. Rasanya kayak, “Kenapa ini bisa terjadi sama saya?” Tapi, seiring waktu, saya mulai lihat ini sebagai bagian dari perjalanan hidup yang punya pelajaran tersendiri. Kepercayaan saya jadi lebih dalam, sih, sekarang. Saya lebih percaya kalau ada alasan di balik setiap kejadian, dan itu bikin saya lebih kuat dan lebih bijaksana dalam menghadapi hidup”. (W, S1, P3, I3 267-282).

Subjek menunjukkan sikap merenung dan reflektif saat membahas pengalaman traumatisnya, yang terlihat jelas dari ekspresi wajahnya yang serius. Raut wajahnya mencerminkan kedalaman pemikiran dan perasaan yang kompleks terkait dengan kejadian yang telah dialaminya. Selain itu, gestur tangan yang digunakan subjek saat berbicara juga menggambarkan pemikiran mendalam tentang keberadaan kekuatan yang lebih tinggi dan makna dari setiap kejadian. (O, S1, P3, I3, 267-282)

Ketika ia menggerakkan tangannya, itu menunjukkan usaha untuk mengungkapkan ide-ide dan refleksinya yang mungkin sulit untuk dijelaskan dengan kata-kata. Gerakan ini memberikan kesan bahwa subjek tidak hanya berbicara tentang perasaannya, tetapi juga berusaha untuk memahami dan menjelaskan konteks yang lebih besar dari apa yang telah

terjadi dalam hidupnya. Kombinasi antara ekspresi wajah yang serius dan gestur tangan yang ekspresif mengindikasikan bahwa subjek sedang menjalani proses introspeksi yang mendalam, berusaha menemukan arti dan tujuan di balik pengalaman traumatis yang telah membentuk pandangannya saat ini. (O, S1, P3, I3, 267-282)

Setelah trauma itu, saya jadi lebih sadar banget sama kerapuhan hidup. Rasanya kayak, hidup bisa berubah drastis dalam sekejap, dan itu bikin saya lebih menghargai setiap momen. Sekarang, saya lebih fokus buat ngejalanin hidup dengan lebih bermakna, nggak mau buang waktu buat hal-hal yang nggak penting. Saya juga lebih berusaha buat ada di sekitar orang-orang yang saya sayang, karena saya tahu kalau kebahagiaan itu bisa datang dari hal-hal sederhana yang sering kita anggap remeh". (W, S1, P3, I3, 288-303),.

Setelah mengalami trauma, subjek menunjukkan kesadaran yang mendalam mengenai kerapuhan hidup. Ia merasakan bahwa hidup bisa berubah drastis dalam sekejap, yang membuatnya lebih menghargai setiap momen yang dimiliki. Perubahan perspektif ini mendorongnya untuk menjalani hidup dengan lebih bermakna, sehingga ia tidak ingin lagi menghabiskan waktu untuk hal-hal yang dianggap tidak penting. (O, S1, P3, I3, 288-303)

Subjek juga semakin berusaha untuk berada di sekitar orang-orang yang dicintainya, menyadari bahwa kebahagiaan sering kali muncul dari

hal-hal sederhana yang biasanya diabaikan. Dengan mengutamakan hubungan yang berarti dan menghargai momen-momen kecil, subjek berupaya menciptakan kehidupan yang lebih memuaskan dan kaya makna. Pendekatan baru ini menunjukkan bahwa ia telah belajar dari pengalaman pahitnya dan memilih untuk menjalani hidup dengan lebih sadar dan penuh perhatian, menempatkan kebahagiaan dan hubungan sebagai prioritas utama. (O, S1, P3, I3, 288-303)

Subjek menunjukkan peningkatan semangat dan sikap positif saat membahas tentang menjalani hidup yang bermakna. Hal ini terlihat jelas dari senyum lebar yang menghiasi wajahnya, menandakan kebahagiaan dan kepuasan dengan perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Selain itu, gerakan tangan yang energik saat ia berbicara mencerminkan antusiasme dan keyakinan dalam apa yang disampaikannya. (O, S1, P3, I3, 288-303)

Setiap gestur tangan yang dinamis memperkuat pernyataannya tentang pentingnya hidup dengan makna dan menunjukkan betapa berartinya hal itu bagi dirinya. Ekspresi wajah yang ceria dan sikap terbuka menggambarkan bahwa subjek tidak hanya berbicara tentang pengalaman pribadi, tetapi juga menginspirasi orang lain untuk merenungkan makna dalam hidup mereka. Dengan kombinasi antara senyuman yang lebar dan gerakan tangan yang bersemangat, subjek berhasil menyampaikan pesan positif tentang pentingnya menghargai setiap momen dan menciptakan hidup yang penuh arti. (O, S1, P3, I3, 288-303)

Subjek 2

1. Persepsi Hidup

Subjek mengungkapkan perasaannya yang mendalam tentang dampak trauma yang dialaminya. Pada awalnya, ia merasa seolah-olah dunianya runtuh, mencerminkan ketidakberdayaan dan kehilangan identitas yang dialaminya akibat pengalaman tersebut. Namun, seiring berjalannya waktu, subjek mulai berproses untuk menerima pengalaman pahit ini sebagai bagian dari perjalanan hidupnya. (O, S2, P1, A1, 21-19)

Proses penerimaan ini menunjukkan kematangan emosional dan kekuatan mental yang berkembang dalam dirinya. Meskipun masih menghadapi hari-hari yang sulit, subjek merasakan bahwa dirinya kini lebih kuat dan mampu menghadapi tantangan yang datang. Ini mencerminkan transformasi dari perasaan putus asa menuju kebangkitan, di mana subjek menemukan kembali kekuatan dan ketahanan dalam diri, serta belajar untuk menghargai perjalanan hidupnya meskipun diwarnai dengan kesedihan. Perjalanan ini menggambarkan perjalanan penyembuhan yang tidak selalu mudah, tetapi memberikan harapan dan perspektif baru terhadap hidup. (O, S2, P1, A1, 21-19)

“Awalnya rasanya kayak dunia runtuh, jujur. Aku ngerasa bener-bener kehilangan jati diri. Tapi seiring waktu, pelan-pelan aku belajar buat menerima pengalaman itu sebagai bagian dari perjalanan hidupku. Sekarang, aku merasa lebih

kuat, walaupun masih ada hari-hari sulit." (W, S2, P1, I1, 21-29).

Subjek menggambarkan perasaan yang dalam dan berat saat mengenang pengalaman traumatisnya, terlihat dari ekspresi wajah yang menunjukkan beban emosional. Dengan tangan yang terenggam erat, subjek seolah berusaha menahan perasaan yang muncul, mencerminkan perjuangan internal untuk mengatasi kenangan pahit yang menghantui. Meskipun demikian, ada cahaya harapan dalam diri subjek, yang menunjukkan adanya kekuatan untuk terus maju meski sering teringat pada hal-hal yang telah berlalu. (O, S2, P1, I1, 21-19)

Perjuangan ini menunjukkan betapa kompleksnya proses penyembuhan, di mana subjek tetap berusaha untuk bangkit dan menjalani hidup dengan penuh keberanian, meskipun kenangan masa lalu sering kali mengganggu. Dengan sikap yang tegar, subjek menunjukkan ketahanan dan kemauan untuk terus berjuang meskipun menghadapi berbagai tantangan emosional. (O, S2, P1, I1, 21-19)

Subjek menggambarkan perjuangan emosional yang dialaminya setelah mengalami trauma, di mana awalnya merasa tertekan oleh ekspektasi untuk selalu menunjukkan kekuatan. Dalam pernyataannya, subjek mengakui bahwa ada momen-momen lemah yang sulit dihadapi, tetapi seiring berjalannya waktu, ia mulai melihat pengalaman tersebut dari sudut pandang yang lebih positif. Subjek menyadari bahwa dengan menunjukkan ketahanan dan keberanian, ia bisa menjadi sumber inspirasi

bagi orang lain yang mungkin menghadapi situasi serupa. (O, S2, P1, I1, 21-19)

Kesadaran ini tidak hanya memberikan makna baru dalam hidupnya, tetapi juga membantu subjek merasa lebih berarti, karena ia dapat memberikan dukungan dan motivasi kepada orang lain melalui pengalaman yang telah dilaluinya. Ini mencerminkan transformasi dari beban emosional menjadi kekuatan, di mana subjek belajar untuk merangkul dan berbagi kisahnya sebagai cara untuk membantu diri sendiri dan orang lain (O, S2, P1, I1, 21-29).

"Jujur, awalnya malah nambah beban karena rasanya harus selalu kelihatan kuat, padahal ada juga momen-momen lemah. Tapi, lama-lama aku mulai lihat sisi positifnya; ternyata aku bisa jadi inspirasi buat orang lain, dan itu bikin aku ngerasa lebih berarti." (W, S2, P1, I1, 35-42).

Subjek memperlihatkan ekspresi yang kompleks, mencerminkan campuran antara beban emosional dan harapan saat berbicara tentang pengalaman yang telah dilaluinya. Meskipun matanya terkadang terlihat lelah, ada cahaya harapan yang bersinar ketika ia menjelaskan sisi positif dari perjalanan hidupnya. (O,S2, P1, I1, (35-42)

Gestur tubuhnya menunjukkan usaha untuk tetap tegak, meskipun ada saat-saat keraguan yang mengganggu. Ini menunjukkan bahwa meskipun subjek masih berjuang menghadapi tantangan dan kenangan menyakitkan, ia menyadari bahwa perjuangan tersebut dapat memberikan

inspirasi kepada orang lain yang mungkin mengalami situasi serupa. (O,S2, P1, I1, (35-42)

Dengan cara ini, subjek tidak hanya berfokus pada kesulitan yang dialaminya, tetapi juga pada potensi untuk mengubah pengalaman tersebut menjadi sumber motivasi dan dukungan bagi orang lain. Hal ini mencerminkan perjalanan menuju pemulihan yang terus berlanjut, di mana harapan dan inspirasi saling berkaitan dalam prosesnya. (O,S2, P1, I1, (35-42)

Subjek menunjukkan perubahan signifikan dalam cara berpikir dan pengambilan keputusan setelah mengalami trauma. Sebelumnya, ia sering terjebak dalam pikiran berlebihan (overthinking) dan ketakutan akan kemungkinan kesalahan, yang membuatnya ragu untuk mengambil langkah. Namun, saat ini, subjek merasa lebih berani dan percaya pada instingnya sendiri. (O,S2, P1, I1, (35-42)

Meskipun ia menyadari bahwa keputusan yang diambil mungkin tidak selalu benar, keyakinan untuk mencoba tanpa ragu menjadi aspek penting dalam proses pemulihannya. Perubahan ini mencerminkan pertumbuhan pribadi yang signifikan, di mana subjek tidak hanya mengatasi ketakutannya, tetapi juga mengembangkan kepercayaan diri yang lebih besar dalam menghadapi tantangan hidup. Keberanian untuk mengambil keputusan menunjukkan kemajuan dalam perjalanan emosionalnya, menggantikan keraguan dengan semangat untuk mengeksplorasi kemungkinan baru (O, S2, P1, I1 35-42).

"Sekarang lebih berani ngambil keputusan. Dulu aku sering banget overthinking dan takut salah, tapi sekarang aku lebih percaya sama insting sendiri. Mungkin nggak selalu benar, tapi setidaknya aku nggak ragu buat nyoba." (W,S2,P2, I1 49-56).

Subjek memperlihatkan ekspresi percaya diri yang jelas, yang tercermin dari postur tubuh yang terbuka dan sikap teguh saat berbicara. Ketegasan dalam cara penyampaian ini menunjukkan bahwa ia merasa nyaman dengan dirinya sendiri dan yakin akan kemampuannya untuk membuat keputusan. (O, S2, P2, I1, 49-56)

Mata yang penuh semangat menggambarkan keyakinannya pada insting sendiri, menunjukkan bahwa ia tidak lagi terjebak dalam keraguan seperti sebelumnya. Selain itu, gerakan tangan yang aktif saat menjelaskan menambahkan nuansa antusiasme, menandakan bahwa subjek siap untuk menghadapi tantangan baru tanpa rasa takut. Sikap ini mencerminkan transformasi positif dalam kepribadiannya, di mana ia tidak hanya bangkit dari pengalaman masa lalu, tetapi juga berkomitmen untuk terus maju dengan sikap optimis dan berani. (O, S2, P2, I1, 49-56)

Subjek menunjukkan perubahan signifikan dalam cara menghadapi tekanan dan stres. Ia menggambarkan pengalaman masa lalu di mana hal-hal kecil dapat menyebabkan stres yang berlebihan, namun kini ia merasa lebih kebal dan mampu menghadapi tantangan dengan ketenangan. Dengan menyatakan bahwa ia telah "ngelewat in badai gede," subjek

mengekspresikan rasa percaya diri yang meningkat setelah melewati masa-masa sulit. (O, S2, P2, I1, 49-56)

Ungkapan "hujan rintik-rintik" menggambarkan bagaimana masalah yang dulunya tampak besar kini terasa lebih kecil dan lebih mudah diatasi. Sikap santai dan tidak mudah panik ini mencerminkan kematangan emosional dan kemampuan adaptasi yang lebih baik, menunjukkan bahwa subjek telah belajar untuk mengelola stres dengan cara yang lebih positif dan efektif (O, S2, P2, I1 49-56).

"Iya, rasanya jadi lebih kebal sama tekanan. Dulu hal-hal kecil bisa bikin aku stres, sekarang aku lebih santai dan nggak gampang panik. Kayak udah ngelewat badai gede, jadi hujan rintik-rintik sekarang nggak terlalu bikin khawatir." (W, S2, P1, I2 62-69).

Subjek menunjukkan ekspresi yang tenang dan santai, ditunjukkan oleh senyuman dan postur tubuh yang tidak tegang. Ini mencerminkan kemampuannya untuk menghadapi tekanan dengan lebih baik dan menunjukkan bahwa ia telah belajar untuk tetap tenang di tengah situasi yang menantang. Gerakan lembut yang dilakukan saat berbicara menambah nuansa ketenangan, seolah-olah ia ingin menyampaikan pengalamannya dengan cara yang penuh perhatian. (O, S2, P1, I2 62-69)

Lingkungan yang tenang di sekitarnya semakin memperkuat rasa percaya diri yang ditunjukkan, menciptakan suasana yang mendukung untuk berbagi pengalaman. Selain itu, ketelitian dalam cara berbicaranya

mencerminkan kehati-hatian dalam mengungkapkan pengalaman masa lalunya, menunjukkan bahwa subjek memahami pentingnya refleksi dan pembelajaran dari pengalaman tersebut, serta berusaha untuk menyampaikan pesan yang berarti tanpa terjebak dalam emosi negatif. (O, S2, P1, I2 62-69)

Subjek menunjukkan perubahan signifikan dalam cara pandangnya terhadap diri sendiri dan ketergantungan emosionalnya. Dulu, ia merasa perlu akan validasi dan dukungan dari orang lain untuk merasa aman dan percaya diri dalam mengambil keputusan. Namun, kini ia mampu berdiri di kaki sendiri, yang menandakan adanya pertumbuhan dan kematangan emosional. (O, S2, P1, I2 62-69)

Kepercayaan diri yang lebih tinggi ini membuatnya lebih berani melakukan hal-hal sendiri tanpa harus menunggu persetujuan orang lain, mencerminkan kemandirian yang baru ditemukan. Dengan meningkatnya rasa percaya diri, subjek kini merasa lebih bebas dan mampu mengeksplorasi potensi diri, sekaligus menjauhkan diri dari ketergantungan yang dapat menghambat perkembangan pribadi. Ini menunjukkan bahwa ia telah belajar untuk menghargai diri sendiri dan memahami bahwa nilai dirinya tidak bergantung pada orang lain, tetapi pada kemampuannya untuk berbuat dan membuat keputusan (O, S2, P1, I2 62-69)

"Sekarang lebih bisa berdiri di kaki sendiri. Dulu aku selalu merasa butuh validasi atau dukungan orang lain buat ngerasa aman, tapi

sekarang aku lebih pede buat ngelakuin hal-hal sendiri tanpa harus nunggu persetujuan dari siapa pun." (W, S2, P2, I2 74-81).

Subjek menunjukkan ekspresi percaya diri yang jelas melalui postur tubuh yang tegak dan tatapan mata yang mantap, yang mencerminkan kemandirian dan ketegasan dalam berkomunikasi. Postur tegak ini tidak hanya mencerminkan rasa percaya diri, tetapi juga menunjukkan kesiapan untuk menghadapi tantangan dan mengambil inisiatif. (O, S2, P2, I2, 74-81)

Gerakan tangan yang terbuka saat berbicara menunjukkan semangat serta keberanian untuk berbagi ide dan pandangan, yang menunjukkan bahwa ia tidak ragu untuk berkontribusi dalam percakapan atau situasi sosial. Lingkungan yang mendukung dan tenang juga berperan penting dalam memperkuat perasaannya, memberikan ruang bagi subjek untuk merasa nyaman dan yakin saat mengungkapkan pendapat. (O, S2, P2, I2, 74-81)

Selain itu, cara bicaranya yang tegas menggambarkan keyakinan dalam pengambilan keputusan, di mana ia tidak lagi bergantung pada validasi dari orang lain. Semua elemen ini menunjukkan bahwa subjek telah mencapai tingkat kemandirian emosional yang tinggi, di mana ia merasa mampu untuk mengambil keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas pilihan yang diambil. (O, S2, P2, I2, 74-81)

Subjek menunjukkan peningkatan pemahaman diri dan kesadaran akan batasan pribadi. Dengan menyatakan bahwa ia kini lebih mampu mengatakan "cukup," subjek menunjukkan bahwa ia telah belajar untuk

mengenalinya dan menghormati kebutuhan fisik dan emosionalnya. Kemampuan untuk membedakan kapan harus beristirahat dan kapan dapat mendorong diri lebih jauh mencerminkan perkembangan dalam pengelolaan stres dan kesejahteraan mental. (O, S2, P2, I2, 74-81)

Dulu, subjek kesulitan untuk mengakui rasa lelah atau kebutuhan untuk waktu sendiri, yang menandakan bahwa ia mungkin merasa tertekan untuk terus memenuhi ekspektasi orang lain. Namun, sekarang ia menunjukkan kematangan emosional yang lebih besar, di mana ia merasa nyaman dan berani untuk mengakui kebutuhan pribadinya. Dengan cara ini, subjek tidak hanya melindungi kesehatannya, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan kepercayaan diri dan keberanian dalam mengambil keputusan yang mendukung kesejahteraan mentalnya (O, S2, P2, I2 74-81)

"Iya, aku jadi lebih paham kapan harus bilang 'cukup' dan nggak memaksakan diri. Aku bisa mengenali kapan aku perlu istirahat dan kapan aku bisa push diri lebih jauh. Dulu susah banget buat aku akui kalau aku capek atau butuh waktu sendiri." (W, S2, P1, I2, 91-98).

Subjek menunjukkan ekspresi yang lebih tenang dan reflektif, dengan tatapan yang menunjukkan pemahaman diri. Postur tubuh yang relaks mencerminkan kenyamanan dalam berbicara tentang batasan pribadi. Gerakan tangan yang halus saat menjelaskan menunjukkan kesadaran akan kebutuhan untuk beristirahat, dan cara bicaranya yang lebih percaya diri

menunjukkan bahwa dia sekarang mampu mengakui kelelahan dan kebutuhan untuk waktu sendiri (O, S2, P1,I2 91-98).

2. Hubungan Interpersonal

Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, subjek merasa terdorong untuk memberikan dukungan kepada orang lain yang mungkin mengalami situasi serupa. Pengalaman pribadi yang berat membuatnya sangat memahami perasaan terjebak yang dialami oleh korban kekerasan, sehingga ia bertekad untuk berbagi pengetahuan dan membantu mereka merasa tidak sendirian. (O, S2, P1, A2, 105-133).

Ketika bertemu dengan seorang teman yang mengalami masalah serupa, subjek teringat akan kesulitan dirinya dalam membuka diri mengenai pengalaman tersebut, dan ia memutuskan untuk berbagi ceritanya. Dengan cara ini, subjek tidak hanya menunjukkan empati, tetapi juga memberikan contoh konkret tentang bagaimana berbicara tentang pengalaman bisa menjadi langkah pertama menuju penyembuhan. (O, S2, P1, A2, 105-133).

Subjek menghabiskan waktu bersama temannya dan membantu mencari sumber dukungan, seperti konseling, yang dapat membantu temannya mendapatkan perspektif dan bantuan yang diperlukan untuk mengatasi hubungan yang tidak sehat. Melihat teman tersebut mendapatkan keberanian untuk mengakhiri hubungan yang merugikan memberikan subjek kepuasan dan rasa makna yang mendalam. (O, S2, P1, A2, 105-133).

Dalam membantu orang lain, subjek merasakan bahwa ia turut berkontribusi dalam menciptakan perubahan positif, meskipun kecil, dalam kehidupan orang lain. Hal ini mencerminkan bagaimana pengalaman traumatis bisa diubah menjadi kekuatan untuk memberikan inspirasi dan dukungan bagi orang lain, sehingga menciptakan harapan dan kebangkitan dalam masyarakat yang lebih luas. (O, S2, P1, A2, 105-133).

"Setelah melalui pengalaman kekerasan dalam pacaran, aku merasa tergerak untuk membantu orang lain yang mengalami hal serupa. Aku tahu betul betapa beratnya perasaan terjebak dalam situasi itu, dan aku ingin mereka tahu bahwa mereka tidak sendirian. Suatu ketika, aku bertemu dengan seorang teman yang mengeluh tentang pacarnya yang kasar. Aku langsung ingat betapa sulitnya bagi aku untuk berbagi cerita tentang pengalamanku dulu, jadi aku memutuskan untuk membuka diri dan bercerita tentang apa yang aku alami. Kami menghabiskan waktu bersama, dan aku membantu dia menemukan sumber dukungan yang tepat, termasuk konseling. Melihatnya mendapatkan keberanian untuk mengakhiri hubungan yang tidak sehat itu memberikan aku rasa kepuasan tersendiri. Aku merasa, dengan membantu orang lain, aku bisa sedikit mengubah dunia menjadi tempat yang lebih baik, satu orang pada satu waktu." (W, S2, P1, I2, 105-133).

Subjek menunjukkan ekspresi empatik dan perhatian yang mendalam ketika membahas dukungan yang diberikan kepada temannya. Tatapan tulusnya mencerminkan kepedulian yang nyata terhadap orang lain,

sementara postur tubuh yang terbuka menunjukkan kesiapan untuk mendengarkan dan berbagi. Gerakan tangan yang mengundang memperkuat rasa keterhubungan dan keinginan untuk menciptakan ruang yang aman bagi orang lain untuk berbicara tentang pengalaman mereka. (O, S2, P1, I2, 105-133).

Suara subjek yang hangat saat menjelaskan proses dukungan yang ia berikan menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung, membuat orang lain merasa dihargai dan diterima. Ketika subjek menyebutkan kebanggaan yang dirasakannya saat melihat perubahan positif dalam hidup temannya, ekspresinya menampilkan perasaan puas dan bahagia yang tulus. Hal ini tidak hanya menunjukkan keberhasilan dari upayanya untuk membantu, tetapi juga mencerminkan bagaimana pengalaman tersebut telah membentuk subjek menjadi individu yang lebih sensitif dan peka terhadap kebutuhan orang lain. Keseluruhan perilaku dan ekspresi subjek menandakan bahwa ia tidak hanya memberi dukungan, tetapi juga menginspirasi orang lain untuk mengambil langkah positif dalam hidup mereka. (O, S2, P1, I2, 105-133).

Subjek menunjukkan peningkatan kemampuan dalam merasakan kondisi emosional teman-temannya, terutama ketika mereka sedang mengalami masa sulit atau merasa terpuruk. Kesadaran ini mencerminkan perkembangan empati yang mendalam, di mana subjek tidak hanya sekadar mendengarkan keluhan atau masalah yang disampaikan, tetapi juga

berusaha untuk benar-benar memahami perasaan dan situasi yang dialami oleh temannya. (O, S2, P1, I2, 105-133).

Dengan menegaskan bahwa ia "berusaha untuk ada di sana," subjek menunjukkan komitmen untuk memberikan dukungan yang lebih dari sekadar mendengarkan, melainkan juga berkontribusi dalam proses pemulihan atau penanganan masalah yang dihadapi oleh teman-temannya. Ini menunjukkan bahwa ia menyadari pentingnya kehadiran fisik dan emosional dalam situasi sulit, yang dapat membuat orang merasa diperhatikan dan dihargai. Kesiediaan subjek untuk terlibat secara aktif dalam kehidupan emosional teman-temannya menciptakan ikatan yang lebih kuat dan saling mendukung, sekaligus membuktikan bahwa ia telah belajar dari pengalamannya sendiri dan ingin memberikan dampak positif pada orang lain (O, S2, P1, I2 105-133).

'Pasti. Sekarang aku lebih bisa ngerasain kalau ada temen yang lagi ngerasa down atau punya masalah. Aku nggak cuma dengerin, tapi bener-bener berusaha untuk ada di sana dan ngertiin apa yang mereka alami.' (W, S2, P2, I2 139-145).

Subjek menunjukkan peningkatan kepekaan terhadap perasaan teman-temannya, mencerminkan pertumbuhan emosional yang signifikan setelah pengalaman pribadinya. Dengan lingkungan yang sehat dan saling mendukung, subjek mampu merasakan emosi dan kebutuhan orang lain dengan lebih mendalam. Perhatian ini terwujud dalam cara subjek berinteraksi dengan teman-temannya, di mana ia tidak hanya

mendengarkan, tetapi juga berusaha memahami apa yang mereka alami. (O, S2, P2, I2, 139-145)

Lingkungan yang positif ini memperkuat kemampuan subjek untuk menjadi pendengar yang baik dan memberi dukungan yang diperlukan, menciptakan suasana di mana teman-teman merasa aman untuk berbagi masalah atau kesedihan mereka. Hal ini menunjukkan bahwa subjek tidak hanya mementingkan kesejahteraan dirinya, tetapi juga berkomitmen untuk membangun hubungan yang lebih bermakna dan saling membantu. Dalam konteks ini, subjek berperan sebagai sumber dukungan emosional, yang membantu menciptakan ikatan yang lebih kuat antar teman, serta mengurangi perasaan kesepian dan isolasi yang sering dialami oleh mereka yang sedang berjuang. (O, S2, P2, I2, 139-145)

Subjek merasakan kepuasan yang mendalam ketika dapat membantu orang lain, menyadari bahwa tindakannya tidak hanya bermanfaat bagi orang yang dibantu, tetapi juga memberikan makna dan nilai pada hidupnya sendiri. Dengan mampu memberikan dukungan, subjek merasa lebih berarti dan berkontribusi positif dalam kehidupan orang lain, yang pada gilirannya membantu proses penyembuhan diri dari pengalaman traumatisnya. (O, S2, P2, I2, 139-145)

Setiap kali ia berhasil membantu seseorang, subjek merasakan kepuasan yang mengobati rasa sakit masa lalunya, menciptakan hubungan empatik yang memperkuat rasa percaya diri dan tujuan hidupnya. Proses ini menjadi siklus positif, di mana tindakan baik yang dilakukan subjek tidak

hanya memperbaiki situasi orang lain, tetapi juga memperkaya kehidupan emosional dan kesejahteraan pribadinya (O, S2, P2, I2, 139-145)

"Rasanya ada kepuasan tersendiri, kayak bukan cuma ngebantu mereka tapi juga bikin aku merasa lebih berarti. Setiap kali aku bisa bantu orang, rasanya jadi kayak mengobati diri sendiri juga." (W, S2, P3, I2, 151-157).

Subjek menunjukkan ekspresi puas dan bahagia yang terlihat dari senyum tulusnya, mencerminkan kepuasan batin yang diperoleh dari pengalaman membantu orang lain. Postur tubuh yang santai dan terbuka menunjukkan kenyamanan dan keterbukaan saat berbagi perasaan tersebut, menandakan bahwa ia merasa aman dalam lingkungan yang mendukung. Ruang yang tenang dan akrab di sekelilingnya memperkuat rasa positif ini, menciptakan atmosfer yang nyaman untuk berbicara tentang pengalaman emosional. (O, S2, P3, I2, 151-157)

Gerakan tangan yang lembut saat berbicara mengindikasikan ketulusan dan keinginan untuk terhubung dengan orang lain, sementara nada suara yang hangat mengekspresikan kedalaman emosional dari pengalaman tersebut. Dengan demikian, membantu orang lain bukan hanya memberikan manfaat bagi mereka, tetapi juga berfungsi sebagai bentuk pengobatan diri bagi subjek, yang membawa kebahagiaan dan kepuasan dalam hidupnya. (O, S2, P3, I2, 151-157)

Setelah mengalami pengalaman traumatis, subjek mengambil waktu untuk mengevaluasi kembali nilai dan tujuan hidupnya, menyadari

pentingnya memberi nilai pada diri sendiri. Sebelumnya, ia terjebak dalam pola pikir yang lebih fokus pada kebahagiaan orang lain, namun kini ia menetapkan tujuan yang lebih jelas, yaitu mengejar karier sesuai dengan passion dan memberikan perhatian pada waktu untuk diri sendiri serta orang-orang terkasih. (O, S2, P3, I2, 151-157)

Subjek ingin hidup dengan integritas, yang terlihat dari usahanya untuk berkomunikasi secara jujur dan menjaga batasan yang sehat dalam hubungan. Selain itu, ia mulai menghargai hal-hal kecil dalam hidup, seperti kebersamaan dengan keluarga dan teman-teman, yang pada gilirannya membuatnya merasa lebih bahagia dan berdaya. Dengan perubahan ini, subjek tidak hanya menciptakan hidup yang lebih memuaskan, tetapi juga menemukan kekuatan dan makna dalam setiap aspek kehidupannya (O, S2, P3, I2 151-157).

“Setelah mengalami pengalaman traumatis, aku benar-benar mengambil waktu untuk mengevaluasi kembali nilai dan tujuan hidupku. Sebelumnya, aku merasa terjebak dalam pola pikir yang hanya berfokus pada kebahagiaan orang lain, tanpa mempertimbangkan apa yang sebenarnya aku inginkan. Kini, aku menyadari bahwa aku perlu memberi nilai lebih pada diriku sendiri. Tujuanku sekarang lebih jelas: aku ingin mengejar karier yang sesuai dengan passion-ku dan memastikan bahwa aku memiliki waktu untuk diri sendiri dan orang-orang yang aku cintai. Aku ingin hidup dengan integritas, jadi aku berusaha

untuk lebih jujur dalam berkomunikasi dan menjaga batasan yang sehat dalam hubungan. Aku juga mulai menghargai hal-hal kecil dalam hidup, seperti waktu bersama keluarga dan teman-teman. Semua perubahan ini membuatku merasa lebih bahagia dan lebih berdaya." (W, S2, P2, A2, 175-202).

Subjek menunjukkan tatapan mata yang mencerminkan pemahaman mendalam dan penegasan pada keputusan baru yang diambil dalam hidupnya. Postur tubuh yang terbuka, beserta gerakan tangan yang teratur, mengindikasikan komitmen yang kuat untuk mengejar kebahagiaan pribadi dan hidup dengan integritas. (O, S2, P2, I2, 175-202)

Lingkungan yang mendukung, seperti kebersamaan dengan keluarga dan teman-teman, memberikan rasa aman dan nyaman, yang memperkuat kepuasan serta kebahagiaan yang dihasilkan dari perubahan positif dalam hidupnya. Kombinasi dari elemen-elemen ini menciptakan suasana yang kondusif untuk pertumbuhan pribadi dan perkembangan emosi, memungkinkan subjek untuk merasakan kedamaian dan kepuasan dari perjalanan hidupnya yang baru (O, S2, P2, I2, 175-202)

Subjek 3

1. Persepsi Diri

Subjek mencerminkan perasaan yang kompleks setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, mengakui adanya dualitas dalam pengalamannya. Di satu sisi, ada rasa sakit dan kerugian yang mendalam akibat peran sebagai korban, yang menunjukkan dampak emosional dari pengalaman traumatis

tersebut. Namun, di sisi lain, subjek menunjukkan kebanggaan yang signifikan atas kemampuannya untuk bangkit dan berjuang, menggambarkan sikap resilien yang kuat. (O, S3, P1, A1, 21-28)

Penegasan untuk menyebut diri sebagai orang yang kuat dan mampu bertahan mencerminkan proses penyembuhan dan penerimaan diri yang telah dialami. Melalui pandangan ini, subjek menunjukkan bagaimana pengalaman negatif dapat diubah menjadi kekuatan positif, menandakan transformasi dari posisi sebagai korban menjadi individu yang berdaya dan berani menghadapi masa depan. (O, S3, P1, A1, 21-28)

“Ya, setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, saya merasa campur aduk. Di satu sisi, saya merasa seperti korban, tapi di sisi lain, saya juga bangga bisa bangkit. Saya lebih suka menyebut diri saya sebagai orang yang kuat dan mampu bertahan.” (W, S3, P1, I1 21-28).

Subjek menunjukkan ekspresi wajah yang tegang, mencerminkan perasaan campur aduk atau ketegangan emosional terkait pengalaman yang dihadapi. Meskipun ada ketegangan tersebut, nada suara yang percaya diri menandakan adanya kekuatan internal dan keyakinan diri yang berkembang dari pengalaman sulit. (O, S3, P1, I1, 21-28)

Gerakan tubuh yang terbuka juga menggambarkan sikap yang bersedia untuk berbagi dan berkomunikasi, menunjukkan bahwa meskipun merasa tegang, subjek tetap ingin terhubung dengan orang lain dan menyampaikan perasaannya. Kombinasi antara ekspresi wajah yang tegang,

nada suara yang tegas, dan postur tubuh yang terbuka menciptakan kontras yang menarik, menandakan perjalanan emosional yang kompleks dan kemampuan untuk menghadapi tantangan dengan keberanian. (O, S3, P1, I1, 21-28)

Subjek menyatakan bahwa pengalaman yang telah dilalui memberikan dampak yang signifikan terhadap kepercayaan dirinya. Ungkapan ini menunjukkan pergeseran dari ketidakpastian dan keraguan di masa lalu menjadi keyakinan yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan. Dengan menyadari bahwa dia telah berhasil melewati masa-masa sulit, subjek merasa lebih optimis terhadap masalah yang akan datang. (O, S3, P1, I1, 21-28)

Sikap ini mencerminkan pertumbuhan pribadi yang terjadi, di mana pengalaman masa lalu tidak hanya dianggap sebagai beban, tetapi sebagai sumber kekuatan. Dengan kata lain, ketahanan yang telah dibangun dari pengalaman-pengalaman tersebut menciptakan rasa percaya diri yang baru, membuatnya yakin bahwa dia dapat mengatasi tantangan yang akan datang dengan lebih baik (O, S3, P1, A1, 21-28)

“Iya, ngaruh banget sih. Jadi lebih yakin sama diri sendiri. Kayak, kalau dulu masih sering ragu bisa nggak sih ngadepin masalah, sekarang lebih optimis aja. Soalnya, kalau udah bisa lewatin yang susah, yang datang ke depan kayaknya bisa dihadapi juga”. (W, S3, P2, II 35-43).

Selama wawancara, subjek menunjukkan perubahan yang positif dalam sikap dan perilakunya. Tampak lebih rileks, subjek mampu berbicara dengan nada suara yang mantap, mencerminkan peningkatan dalam keyakinan diri. Ekspresi wajah yang tenang dan gerakan tubuh yang terbuka menandakan bahwa subjek merasa nyaman dengan topik yang dibahas, serta percaya pada kemampuannya untuk mengkomunikasikan pemikiran dan perasaannya. (O, S3, P2, I1, 35-43)

Keberadaan suasana yang mendukung juga berkontribusi pada sikap percaya diri ini, memungkinkan subjek untuk berbagi pengalaman dan pandangannya tanpa rasa cemas. Transformasi ini menunjukkan bahwa subjek telah berhasil mengatasi beberapa ketidakpastian dan rasa ragu yang sebelumnya mungkin dirasakannya, dan sekarang merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan dan berbagi kisah hidupnya dengan orang lain. (O, S3, P2, I1, 35-43)

Subjek mengungkapkan perasaan kekuatan yang baru ditemukan setelah melewati pengalaman sulit. Ia menyadari bahwa melalui tantangan tersebut, ia telah mengembangkan ketahanan yang membuatnya lebih mampu untuk menghadapi situasi sulit di masa depan. Meskipun ada sisa-sisa rasa takut yang mungkin masih menghantui, subjek menunjukkan bahwa ia merasa lebih siap dan percaya diri untuk menghadapi tantangan yang akan datang. (O, S3, P2, I1, 35-43)

Ungkapan ini mencerminkan proses pemulihan yang dialaminya, di mana ia tidak hanya berhasil bertahan, tetapi juga menemukan kekuatan

dalam diri yang sebelumnya mungkin tidak disadari. Dengan pandangan positif terhadap masa depan, subjek menunjukkan bahwa pengalaman tersebut telah memberinya pelajaran berharga tentang kemampuan untuk bangkit dan menghadapi kesulitan dengan lebih percaya diri (O, S3, P2, I1, 35-43)

“Sebenarnya, sekarang saya merasa lebih kuat. Setelah melewati itu semua, saya jadi tahu kalau saya bisa bertahan dan menghadapi hal-hal sulit. Meskipun masih ada rasa takut, tapi saya merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan lain di masa depan” (W,S3, P3, I1, 50-58).

Subjek memperlihatkan ekspresi wajah yang tegas dan kontak mata yang kuat, yang mencerminkan tingkat percaya diri yang tinggi. Ekspresi ini menunjukkan bahwa ia tidak hanya berbicara tentang kekuatan, tetapi juga merasakannya secara mendalam. Meskipun ada jeda singkat saat membahas rasa takut, yang menunjukkan bahwa ia masih menghadapi beberapa keraguan, nada suaranya tetap mantap dan konsisten. (O, S3, P3, I1, 50-58)

Hal ini mengisyaratkan bahwa ia telah mengatasi rasa takut tersebut dan siap untuk menghadapi tantangan yang akan datang. Dengan kombinasi antara keberanian dalam ekspresi fisik dan ketegasan dalam ucapan, subjek menunjukkan bahwa ia telah siap untuk melangkah maju meskipun ada tantangan di depan. Ini mencerminkan proses pertumbuhan dan pemulihan

yang telah dilaluinya, di mana ia berhasil menemukan kekuatan dan keyakinan dalam diri sendiri (O, S3, P3, I1, 50-58)

"Iya, saya merasa lebih mampu. Misalnya, di kampus, saya sekarang lebih peka terhadap tanda-tanda bahaya dalam hubungan. Ketika menghadapi tekanan, seperti tugas yang menumpuk atau konflik dengan teman, saya lebih berani untuk berbicara dan mencari solusi. Saya juga bisa membantu teman yang mengalami masalah serupa, dan itu bikin saya merasa lebih kuat". (W, S3, P1, I2, 65-75).

Subjek menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan keterampilan dalam menghadapi tantangan, terutama dalam konteks kehidupan kampusnya. Ia merasa lebih mampu dan peka terhadap tanda-tanda bahaya dalam hubungan, yang menunjukkan pertumbuhan kesadaran diri dan kemampuan untuk mengenali situasi yang tidak sehat. Ketika dihadapkan pada tekanan, seperti tugas yang menumpuk atau konflik dengan teman, subjek kini berani untuk berbicara dan mencari solusi, mencerminkan keberanian dan proaktivitas. (O, S3, P1, I2, 65-75).

Selain itu, kemampuan untuk membantu teman yang mengalami masalah serupa menunjukkan empati dan penguatan hubungan sosial, yang tidak hanya memberinya rasa tujuan, tetapi juga memperkuat rasa kekuatannya sendiri. Hal ini menggambarkan transformasi positif dalam sikap dan perilakunya, di mana ia tidak hanya fokus pada diri sendiri tetapi juga berkontribusi untuk mendukung orang lain di sekitarnya. Dengan

demikian, pengalaman dan pelajaran yang telah ia dapatkan tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga membentuk identitasnya sebagai individu yang lebih kuat dan peduli (O, S3, P1, I2, 65-75)

2. Hubungan Interpersonal

Subjek menunjukkan peningkatan kepedulian dan sensitivitas terhadap orang lain setelah mengalami trauma. Dengan mendengarkan curhatan teman-temannya dan menawarkan bantuan, ia menunjukkan kemampuan empati yang mendalam dan keinginan untuk menjadi pendukung bagi mereka yang sedang menghadapi kesulitan. Keterlibatannya dalam komunitas yang fokus pada bantuan bagi individu dengan masalah serupa mencerminkan komitmennya untuk menciptakan lingkungan dukungan yang positif. (O, S3, P1, A2, 65-75)

Hal ini tidak hanya memberikan makna pada pengalamannya sendiri tetapi juga memperkuat rasa keterhubungan dengan orang lain, menekankan pentingnya solidaritas dan dukungan di antara sesama. Melalui tindakan ini, subjek tidak hanya mengatasi pengalamannya sendiri, tetapi juga berkontribusi pada penyembuhan dan kesejahteraan orang lain, menjadikan proses pemulihan sebagai pengalaman kolektif yang bermakna.

“Iya, setelah trauma, saya jadi lebih peka. Saya sering mendengarkan curhatan teman dan menawarkan bantuan. Saya juga aktif di komunitas yang membntu orang dengan masalah serupa, karena penting untuk saling mendukung.” (W, S3, P1, I2, 65-75).

Subjek menunjukkan sikap empatik dan terbuka dalam setiap jawaban yang diberikan, yang terlihat dari ekspresi wajahnya yang tulus dan penuh perhatian. Tatapan matanya menandakan bahwa ia benar-benar mendengarkan dan menghargai apa yang sedang dibicarakan, menciptakan ikatan yang kuat dengan lawan bicaranya. Nada suaranya yang hangat dan lembut menambah suasana yang nyaman, membuat orang lain merasa dihargai dan dipahami. (O, S3, P1, I2, 65-75)

Kombinasi dari ekspresi wajah yang ramah, sikap terbuka, dan nada suara yang mendukung ini menciptakan ruang komunikasi yang aman, di mana perasaan dan pengalaman dapat dibagikan tanpa rasa takut atau penilaian. Hal ini menunjukkan bahwa subjek tidak hanya berusaha untuk memahami, tetapi juga ingin membangun hubungan yang saling mendukung dengan orang lain. (O, S3, P1, I2, 65-75)

Subjek mengungkapkan perasaan puas yang mendalam terkait dengan pengalaman membantu orang lain, yang tampak dari ekspresi wajahnya yang ceria dan senyum yang tulus. Dalam pernyataan ini, ada nuansa kebanggaan yang terlihat, seolah-olah ia menemukan makna baru dalam perjalanan hidupnya. Ketika menyebutkan "ngebantu orang lain," nada suaranya mengandung semangat dan keyakinan, mencerminkan rasa berdaya yang muncul dari tindakan positif tersebut. (O, S3, P1, I2, 65-75)

Subjek menggambarkan transformasi pengalaman buruknya menjadi sesuatu yang konstruktif, menunjukkan kemampuan untuk memaknai kembali trauma dan mengubahnya menjadi kekuatan. Ini tidak

hanya mencerminkan pertumbuhan pribadi, tetapi juga menunjukkan keinginan untuk memberikan dampak positif bagi orang lain. Dengan pernyataan ini, subjek tidak hanya berbagi perjalanan emosionalnya, tetapi juga menginspirasi orang lain untuk menemukan kekuatan dalam pengalaman yang sulit. Keseluruhan sikap dan ekspresi subjek menciptakan gambaran bahwa membantu orang lain bukan hanya tindakan altruistik, tetapi juga merupakan cara untuk menyembuhkan diri sendiri (O, S3, P1, I2, 65-75)

"Rasanya puas banget. Ngebantu orang lain bikin saya merasa lebih kuat dan berdaya. Kayak, saya bisa mengubah pengalaman buruk saya jadi sesuatu yang positif dan itu bikin saya merasa lebih baik juga". (W, S3, P3, I2 142-148).

Subjek menunjukkan kenyamanan dan kepercayaan diri yang jelas saat menjawab, yang tercermin dari ekspresi wajahnya yang ceria dan penuh energi. Senyuman yang lebar dan mata yang bersinar menciptakan suasana positif, mengindikasikan bahwa ia merasa bangga dan puas dengan pengalaman membantunya kepada orang lain. (O, S3, P3, I2, 142-148)

Nada suara yang bersemangat semakin memperkuat pernyataannya, menunjukkan bahwa subjek benar-benar merasakan dampak positif dari tindakan altruistik tersebut. Ketika berbicara tentang rasa kekuatan yang diperoleh dari membantu orang lain, subjek tidak hanya berbicara tentang dampak pada orang lain tetapi juga tentang bagaimana tindakan tersebut

memberikan arti dan kepuasan dalam hidupnya sendiri. (O, S3, P3, I2, 142-148)

Suara yang penuh semangat mencerminkan antusiasme dan kebahagiaan yang berasal dari pengalamannya, menunjukkan bahwa ia melihat kontribusinya sebagai langkah penting dalam perjalanan pribadinya. Keseluruhan sikap ini menciptakan kesan bahwa membantu orang lain tidak hanya meningkatkan rasa empati dan solidaritas, tetapi juga memperkuat jati diri dan memberikan rasa makna yang mendalam dalam hidup subjek. (O, S3, P3, I2, 142-148)

Subjek menunjukkan kesadaran dan komitmen yang kuat terhadap kesehatan mental dan kebahagiaan pribadi setelah mengalami trauma. Pernyataan ini mencerminkan pergeseran signifikan dalam pola pikir, di mana sebelumnya ia lebih memperhatikan kebutuhan orang lain daripada dirinya sendiri. Kini, subjek menyadari pentingnya memberi perhatian lebih pada diri sendiri dan mengambil langkah-langkah untuk menciptakan keseimbangan yang lebih baik dalam hidupnya. (O, S3, P3, I2, 142-148)

Dengan menekankan kesehatan mental sebagai prioritas, subjek menunjukkan upaya aktif untuk menjaga kesejahteraan emosional dan psikologis. Keputusan untuk meluangkan waktu untuk hobi juga mencerminkan pendekatan proaktif dalam merawat diri, mengindikasikan bahwa ia memahami bahwa merawat diri sendiri adalah fondasi untuk bisa mendukung orang lain. (O, S3, P3, I2, 142-148)

Selain itu, penekanan pada lingkungan positif menunjukkan kesadaran akan dampak sosial terhadap kesehatan mental; subjek kini berfokus pada interaksi yang mendukung dan memberdayakan, yang dapat meningkatkan kualitas hidupnya secara keseluruhan. Hal ini menggambarkan transisi dari ketergantungan emosional kepada orang lain menuju kemandirian dan kesadaran diri yang lebih tinggi (O, S3, P3, I2, 142-148)

"Setelah trauma, saya lebih fokus ke diri sendiri. Dulu, saya terlalu mikirin orang lain, sekarang saya lebih pentingkan kesehatan mental dan waktu buat hobi. Lingkungan yang positif jadi prioritas saya". (W, S3, P3, I3 153-159)".

Subjek mencerminkan ketenangan dan kedamaian dalam suasana yang kondusif untuk refleksi pribadi, terlihat dari ekspresi wajahnya yang tenang dan fokus saat berbicara. Lingkungan di sekitarnya, yang dipenuhi buku-buku tentang pengembangan diri, menggambarkan komitmennya terhadap peningkatan diri dan pencarian pengetahuan. Buku-buku tersebut tidak hanya menunjukkan minatnya dalam mengembangkan wawasan, tetapi juga menjadi simbol dari proses pemulihan dan pertumbuhan yang sedang dijalannya. (O, S3, P3, I3, 153-159)

Perhatian yang diberikan subjek pada kesehatan mental dan pengembangan diri terlihat jelas dalam cara ia berinteraksi dengan lingkungan. Ketika ia berbicara, terlihat bahwa ia telah mengutamakan waktu untuk merenung dan belajar, memperlihatkan bahwa ia kini memiliki

prioritas baru yang lebih sehat. Kombinasi antara suasana yang tenang, minat terhadap buku-buku pengembangan diri, dan ekspresi wajah yang mencerminkan fokus menunjukkan bahwa subjek tidak hanya berusaha untuk memahami diri sendiri lebih baik, tetapi juga berkomitmen untuk menjalani perubahan positif dalam hidupnya. (O, S3, P3, I3, 153-159)

Subjek 4

1. Persepsi Diri

Subjek mencerminkan perasaan rileks setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, mengakui adanya dualitas dalam pengalamannya. subjek menunjukkan kebanggaan yang signifikan atas kemampuannya untuk berjuang, Di satu sisi, ada rasa sakit, yang menunjukkan dampak emosional dari pengalaman traumatis tersebut. Namun, di sisi lain, untuk menyebut diri sebagai orang yang kuat dan mampu bertahan membutuhkan proses penyembuhan diri yang telah dialami. Melalui pandangan ini, subjek menunjukkan bagaimana pengalaman yang kurang baik dapat diubah menjadi lebih baik, menandakan transformasi dari posisi sebagai korban menjadi pribadi. (O, S4, P1, A1, 21-29)

“iya mbak, jadi setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, dari situ saya mendapatkan sebuah pelajaran, ternyata dalam pacaran itu tidak hanya sisi positif saja yang di utarkan, ternyata ada sisi negatifnya juga. Alhamdulillah dalam pendapat ini, saya termasuk berhasil melewati masa sulit mbak (W, S4, P1, I1, 21-29)

Jadi subjek menunjukkan wajah dalam ekspresi yang tegang, mencerminkan perasaan yang tidak biasa. Meskipun ada ketegangan tersebut, Kepercayaan diri menandakan adanya kekuatan internal dan keyakinan diri yang berkembang. Gerakan tubuh juga menggambarkan sikap yang bersedia untuk berkomunikasi, meskipun merasa tegang, subjek tetap ingin terhubung dengan orang lain dan menyampaikan perasaannya. (O, S4, P1, I1, 21-29)

Kombinasi yang tegang, nada suara yang tegas, dan postur tubuh yang terbuka menciptakan kontras yang menarik, menandakan perjalanan emosional yang kompleks dan kemampuan untuk menghadapi tantangan dengan yakin. Subjek menyatakan bahwa pengalaman yang telah dilalui memberikan dampak yang signifikan terhadap kepercayaan dirinya. Ungkapan ini menunjukkan pergeseran dari ketidakpastian dan keraguan di masa lalu menjadi keyakinan yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan. (O, S4, P1, I1, 21-29)

Dengan menyadari bahwa dia telah berhasil melewati masa-masa sulit, subjek merasa lebih optimis terhadap masalah yang akan datang. Sikap ini mencerminkan pertumbuhan pribadi yang kuat, ini menjadikan pengalaman, tetapi sebagai sumber kekuatan. Dengan kata lain, ketahanan yang telah dibangun dari pengalaman tersebut menciptakan rasa percaya diri yang baru, membuatnya percaya akan adanya tantangan (O, S4, P1, I1, 21-29)

“Iya ini menjadi momentum mbak, dan menjadi pengalaman, ketika seseorang sudah mampu melewati masa yang sulit, pasti mampu juga menghadapi masa yang ringan-ringan”. (W, S4, P2, I1, 35-40)

Saat Kegiatan wawancara, Ekspresi wajah yang rileks dan gerakan tubuh santai menandakan bahwa subjek merasa nyaman dengan topik yang dibahas, serta percaya pada kemampuannya untuk mengkomunikasikan pemikiran dan perasaannya. subjek menunjukkan perubahan yang baik dalam sikap dan perilakunya. Tampak lebih rileks, subjek mampu berbicara dengan nada suara yang mantap, mencerminkan peningkatan dalam keyakinan diri. (O, S4, P2, I1, 35-40).

Keadaan tempat yang mendukung juga berkontribusi pada sikap kepercayaan, memungkinkan subjek untuk berbagi pengalaman dan pandangannya tanpa rasa cemas. Transformasi ini menunjukkan bahwa subjek telah berhasil mengatasi beberapa ketidakpastian dan rasa ragu yang sebelumnya mungkin dirasakannya, dan sekarang merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan dan berbagi kisah hidupnya dengan orang lain. (O, S4, P2, I1, 35-40).

Meskipun ada sisa-sisa rasa takut yang mungkin masih menghantui, subjek menunjukkan bahwa ia merasa lebih siap dan percaya diri untuk menghadapi tantangan yang akan datang, Ia menyadari bahwa melalui tantangan tersebut, ia telah mengembangkan ketahanan yang membuatnya

lebih mampu untuk menghadapi situasi sulit di masa depan. (O, S4, P2, I1, 35-40).

Perasaan ini memberi arti proses pemulihan yang dialaminya, di mana ia menemukan kekuatan dalam diri yang sebelumnya mungkin tidak disadari. Dengan pandangan kedepan terhadap masa depan, subjek menunjukkan bahwa pengalaman tersebut telah memberinya pelajaran berharga tentang kemampuan untuk bangkit dan menghadapi kesulitan dengan lebih percaya diri (O, S4, P2, I1, 35-40).

Subjek memperlihatkan kontak mata yang kuat, yang mencerminkan tingkat percaya diri yang tinggi. Meskipun ada jeda singkat saat membahas rasa takut, yang menunjukkan bahwa ia masih menghadapi beberapa keraguan, nada suaranya tetap mantap dan konsisten. (O, S4, P2, I1, 35-40).

Dengan kombinasi antara keberanian dalam ekspresi fisik dan ketegasan dalam ucapan, ini menunjukkan pengalaman yang sudah ditempuh telah berhasil, subjek menunjukkan bahwa ia telah siap untuk melangkah maju meskipun ada tantangan di depan. (O, S4, P2, I1, 35-40).

“emmmmmmm, dari hasil keseharian yang saya alami ya mbak, jadi saya itu lebih bisa mengontrol diri sendiri, artinya saya itu bisa dibilang lebih kuat dalam menghadapi permasalahan, yaa disisi lain masih ada ketakuan sedikit sih mbak, tapi gapapa, itu semua bisa aku lewati” (W, S4, P3, I1, 47-55)

Kepercayaan diri menghadapi tantangan, terutama dalam konteks kehidupan kampusnya. Ketika dihadapkan pada tekanan, seperti tugas yang

menumpuk atau konflik dengan teman, subjek kini berani untuk berbicara dan mencari solusi, mencerminkan keberanian dan proaktivitas. Ia merasa lebih mampu dan peka terhadap tanda-tanda bahaya dalam hubungan, yang menunjukkan pertumbuhan kesadaran diri dan kemampuan untuk mengenali situasi yang tidak sehat. (O, S4, P3, I1, 47-55)

Disisi lain, sebuah kemampuan untuk membantu teman yang mengalami masalah serupa menunjukkan empati dan penguatan hubungan sosial, yang tidak hanya memberinya rasa tujuan, tetapi juga memperkuat rasa kekuatannya sendiri. Dengan demikian, pengalaman dan pelajaran yang telah ia dapatkan tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri, tetapi juga membentuk identitasnya sebagai individu yang lebih kuat dan peduli. (O, S4, P3, I1, 47-55)

Hal ini menggambarkan transformasi positif dalam sikap dan perilakunya, di mana ia tidak hanya fokus pada diri sendiri tetapi juga berkontribusi untuk mendukung orang lain di sekitarnya. Hubungan Interpersonal (O, S4, P3, I1, 47-55)

Subjek ada sebuah peningkatan kepedulian terhadap teman teman sekitar. ia menunjukkan kemampuan empati yang mendalam dan keinginan untuk menjadi pendukung bagi mereka yang sedang menghadapi kesulitan Dengan mendengarkan curhatan teman-temannya dan menawarkan bantuan. Keterikatan dalam komunitas yang fokus pada bantuan bagi individu dengan masalah serupa mencerminkan komitmennya untuk menciptakan lingkungan dukungan yang positif (O, S4, P3, I1, 47-55)

"Iya, jadi saya mampu mengatasi permasalahan, misalnya ketika pergi ke sekolah terus mendapatkan tugas yang banyak, saya bisa memikirkan hal tersebut tanpa ada tekanan yang lain, artinya pikiran saya itu terfokuskan gitu mbak heheh" (W, S4, P1, I2, 61-68).

Subjek menunjukkan sikap perhatian dalam setiap jawaban yang diberikan, yang terlihat dari ekspresi wajahnya yang tulus dan penuh perhatian. Nada suaranya yang hangat dan lembut menambah suasana yang nyaman, membuat orang lain merasa dihargai dan dipahami. Tatapan matanya menandakan bahwa ia benar-benar mendengarkan dan menghargai apa yang sedang dibicarakan, menciptakan ikatan yang kuat dengan lawan bicaranya. (O, S4, P1, I2, 61-68)

Subjek memberikan ungkapan perasaan puas yang mendalam Ketika membantu orang lain, Dalam pernyataan ini, ada nuansa kebanggaan yang terlihat, seolah-olah ia menemukan makna baru dalam perjalanan hidupnya. Ketika menyebutkan "ngebantu orang lain," nada suaranya mengandung semangat dan keyakinan, mencerminkan rasa berdaya yang muncul dari tindakan positif tersebut. yang tampak dari ekspresi wajahnya yang ceria dan senyum yang tulus. (O, S4, P1, I2, 61-68)

Subjek menunjukkan kemampuan untuk memaknai kembali trauma dan mengubahnya menjadi kekuatan. Keseluruhan sikap dan ekspresi subjek menciptakan gambaran bahwa membantu orang lain bukan hanya

tindakan altruistik, tetapi juga merupakan cara untuk menyembuhkan diri sendiri. Ini tidak hanya mencerminkan pertumbuhan pribadi, tetapi juga menunjukkan keinginan untuk memberikan dampak positif bagi orang lain. Dengan pernyataan ini, subjek tidak hanya berbagi perjalanan emosionalnya, tetapi juga menginspirasi orang lain untuk menemukan kekuatan dalam pengalaman yang sulit. (O, S4, P1, I2, 61-68)

Perubahan saya itu sangat banyak kak, dulu itu saya terlalu ketergantungan terhadap pacar saya, jadi apapun yang saya lakukan pasti masih ketergantungan sama pacar, tapi sekarang sudah tidak kak, lebih mandiri, lebih santai". (W, S4, P3, I2, 75-82)

Subjek memiliki rasa kenyamanan dan kepercayaan diri yang jelas. Ketika diberi pertanyaan, mengindikasikan bahwa ia merasa bangga dan puas dengan pengalaman membantunya kepada orang lain yang tercermin dari ekspresi wajahnya yang ceria dan penuh energi. Senyuman yang lebar dan mata yang bersinar menciptakan suasana positif. (O, S4, P3, I2, 75-82)

Suara yang penuh semangat mencerminkan antusiasme dan kebahagiaan yang berasal dari pengalamannya, menunjukkan bahwa ia melihat kontribusinya sebagai langkah penting dalam perjalanan pribadinya. Keseluruhan sikap ini menciptakan kesan bahwa membantu orang lain tidak hanya meningkatkan rasa empati dan solidaritas, tetapi juga memperkuat jati diri dan memberikan rasa makna yang mendalam dalam hidup subjek. (O, S4, P3, I2, 75-82)

Subjek menunjukkan komitmen yang kuat terhadap kesehatan mental dan kebahagiaan pribadi setelah mengalami trauma. Kini, subjek menyadari pentingnya memberi perhatian lebih pada diri sendiri dan mengambil langkah-langkah untuk menciptakan keseimbangan yang lebih baik dalam hidupnya. Pernyataan ini mencerminkan pergeseran signifikan dalam pola pikir, di mana sebelumnya ia lebih memperhatikan kebutuhan orang lain daripada dirinya sendiri. (O, S4, P3, I2, 75-82)

Disisi lain, kekuatan pada lingkungan positif menunjukkan kesadaran akan dampak sosial terhadap kesehatan mental; yang dapat meningkatkan kualitas hidupnya secara keseluruhan. Hal ini menggambarkan transisi dari ketergantungan emosional kepada orang lain menuju kemandirian dan kesadaran diri yang lebih tinggi. subjek kini berfokus pada interaksi yang mendukung dan memberdayakan (O, S4, P3, I2, 75-82)

Saya lebih sadar banget kak, ternyata berhubungan tanpa ada hubungan yang sah itu tidak baik sekali, ketika ada permasalahan tidak bisa diselesaikan dengan baik baik, karena keterbatasan, jadi hal ini sangat mempengaruhi kehidupan saya kak. (W, S4, P1, I2, 90-97)

Subjek dalam keadaan ketenangan dan kedamaian dalam suasana yang kondusif untuk refleksi pribadi, terlihat dari ekspresi wajahnya yang tenang dan fokus saat berbicara. Lingkungan di sekitarnya, yang dipenuhi buku-buku tentang pengembangan diri, menggambarkan komitmennya

terhadap peningkatan diri dan pencarian pengetahuan. (O, S4, P1, I2, 90-97)

Ketika ia berbicara, terlihat bahwa ia telah mengutamakan waktu untuk merenung dan belajar, memperlihatkan bahwa ia kini memiliki prioritas baru yang lebih sehat. Perhatian yang diberikan subjek pada kesehatan mental dan pengembangan diri terlihat jelas dalam cara ia berinteraksi dengan lingkungan. Kombinasi antara suasana yang tenang. (O, S4, P1, I2, 90-97)

Subjek 5

1. Persepsi Hidup

Subjek dengan inisial DR mengalami trauma dan kesulitan untuk mempercayai orang lain setelah kejadian tersebut. DR terus berjuang melawan perasaan-perasaan ini, namun proses pemulihannya berjalan lambat, karena rasa takut dan ketidakpastian kerap kali menghambat langkahnya menuju pemulihan penuh. Meskipun DR berusaha untuk sembuh dan melanjutkan hidup, ada saat-saat ketika perasaan tidak berdaya dan rasa sakit dari masa lalu kembali menghantuinya. (O,S5, P1, A1, 21-25)

“iya kak, jadi setelah saya mengalami kekerasan dalam pacaran, saya itu seperti korban kak, jadi banyak hal yang saya korbankan demi mementingkan perkara yang tidak jelas untuk kedepannya.”
(W, S5, P1, I1, 21-25).

Subjek tampak adanya trauma dalam pembicaraanya yang dialaminya. Dengan ekspresi wajah yang sedih, mata berkaca-kaca, dan

kepala menunduk, subjek menunjukkan betapa dalam luka emosional yang ia rasakan. Selain itu, gerakan tangannya yang terus meremas erat mengekspresikan ketidaknyamanan dan keputusasaan yang dirasakannya. Perilaku ini mencerminkan rasa tidak berdaya dan ketidakmampuan untuk sepenuhnya melepaskan diri dari pengalaman traumatis yang masih membayangi hidupnya. (O,S5, P1, A1, 21-25)

Subjek merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan baru, karena keyakinan tersebut didorong oleh pengakuan akan kekuatannya dalam menghadapi kesulitan sebelumnya. Dalam konteks pacaran, di mana subjek sering berhadapan dengan berbagai masalah, label ini memberikan dorongan mental yang kuat, membuatnya merasa mampu mengatasi segala permasalahan yang datang di masa depan. (O,S5, P1, A1, 21-25)

“hal ini tentu saja kak Ketika saya dianggap sebagai orang yang mampu melewati masa sulit seperti ini, itu tandanya saya bisa kak”. (W, S5, P2, II, 31-34)

Subjek tampak lebih percaya diri dan optimis, seolah label tersebut menjadi sumber kekuatan mental yang membantunya menghadapi tantangan hidup. Transformasi emosional ini mencerminkan bagaimana pandangan subjek terhadap dirinya sendiri dapat berubah, tergantung pada cara ia memaknai pengalaman dan identitasnya. Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, subjek mengalami perubahan signifikan dalam pandangan terhadap dirinya sendiri. Perasaan tentang kemampuan diri

menjadi lebih kompleks, dengan campuran antara luka dari trauma dan kekuatan baru yang ditemukan. (O, S5, P2, I1, 31-34)

Di satu sisi, Proses pemulihan ini juga mengajarkan subjek untuk lebih menghargai dirinya sendiri dan lebih memahami keinginan serta batasan dalam hidup. Meskipun trauma masih membekas, subjek menemukan makna dan kekuatan dari perjalanan penyembuhannya. pengalaman tersebut memberikan subjek perspektif baru tentang ketahanan dan keberanian, yang menumbuhkan kesadaran bahwa ia mampu menghadapi situasi sulit dan tetap bertahan. (O, S5, P2, I1, 31-34)

“Ketika saya sudah pernah mengalami kekerasan dalam pacaran, perasaan saya menjadi rendah diri kak, selain itu saya lebih tegas dalam memilih sikap” (W, S5, P3, I1, 41-46).

Subjek menunjukkan rasa rendah diri yang kuat melalui berbagai ekspresi non-verbal. Memiliki kesadaran diri bahwa korban bisa bangkit dari rasa trauma dan memiliki kekuatan untuk bangkit Nada suaranya tegas, mencerminkan keyakinan dalam kata-katanya, sementara gerakan tangan yang ekspresif menegaskan poin-poin yang dibicarakannya. Semua tanda ini memperlihatkan bahwa subjek telah menemukan kekuatan dari proses pemulihannya, dan kini merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup. (O, S5, P3, I1, 41-46)

kini subjek lebih berani menyuarakan pendapatnya ketika menghadapi masalah dalam kelompok. Salah satu contohnya adalah saat

proyek kelompok tidak berjalan lancar, subjek mengambil inisiatif untuk mengajak semua anggota berkumpul dan berdiskusi. Tindakan ini membuat subjek merasa lebih percaya diri dan kuat dalam menghadapi tantangan yang ada. (O, S5, P3, I1, 41-46)

“saya merasa lebih bisa mengatasi permasalahan, jikapun itu ada permasalahan, pasti saya bisa mencari solusi kak, contohnya ketika dikasih tugas sama dosen, dan itu sifat berkelompok, dari situlah saya mencari solusi bagaimana cara membuatnya dan bagaimana cara menyelesaikan tugasnya dengan baik”. (W, S5, P1, I2, 52-61)

Subjek menunjukkan peningkatan dalam mengatasi permasalahan. subjek menggunakan nada suara yang tegas dan gerakan tangan yang ekspresif saat berbicara, merasakan kekuatan dan kepercayaan diri yang lebih besar dalam menghadapi tantangan hidupnya menunjukkan bahwa ia merasa nyaman dan mampu menyampaikan pendapatnya dengan jelas. Semua tanda ini menunjukkan bahwa subjek mulai bangkit dari trauma yang dialaminya. (O, S5, P1, I2, 52-61)

Perubahan ini mencerminkan pertumbuhan pribadi yang positif, di mana subjek kini mampu mengatasi rintangan dengan keyakinan yang lebih besar dan merasa lebih siap untuk menghadapi situasi sulit di masa depan. Dengan berani menyuarakan pendapatnya, subjek merasakan

peningkatan kekuatan dan kemampuan untuk menghadapi tantangan hidup. (O, S5, P1, I2, 52-61)

“Gambaran perubahan dalam cara saya melihat diri sendiri. Ketika saya punya saya lebih mengandaalkan ke pacar saya, atau lebih biasa dikenal dengan ketergantungan kak, tapi beda lagi kalau sekarang kan tidak punya, jadi tidak ada yang digantungkan.” (W, S5, P3, I2, 67-74)

Subjek menunjukkan perubahan gambaran positif yang signifikan dalam cara melihat dirinya sendiri, yang tercermin melalui ekspresi wajah yang percaya diri, postur tubuh yang terbuka, dan kontak mata yang baik. Tanda-tanda ini mencerminkan keyakinan baru yang telah diperolehnya setelah melalui proses pemulihan dari trauma. Meskipun demikian, subjek tetap terus berjuang dalam menghadapi tantangan yang ada. (O, S5, P3, I2, 67-74)

Transformasi ini membuatnya merasa lebih kuat dalam menghadapi berbagai masalah, termasuk konflik dengan teman. Meningkatnya kesadaran dalam hidup dan perubahan positif dalam diri serta mendorong perubahan positif dalam hubungan. Setelah mengalami kekerasan dalam pacaran, subjek mengalami peningkatan kesadaran akan kerentanan dan kekuatan dalam dirinya. (O, S5, P3, I2, 67-74).

Perasaan positif ini juga berdampak pada kehidupan sehari-hari, di mana subjek menjadi lebih berani untuk mengatakan "tidak" ketika

dihadapkan pada situasi yang tidak nyaman dan lebih memilih untuk berada di lingkungan yang mendukung. Kini, subjek mampu berdiskusi dan menyatakan pendapatnya tanpa rasa takut, mencerminkan peningkatan kepercayaan diri (O, S5, P3, I2, 67-74).

Saya itu ya kak, jadi lebih sadar akan kerentanan dan kekuatan diri saya. Saya merasa lebih kuat dalam menghadapi masalah, konflik apapun itu, inshallah saya bisa menyelesaikan (W, S5, P1, I3, 98-109).

Dukungan orang terdekat sangat mempengaruhi pertumbuhan subjek sehingga dapat memberikan dampak yang baik buat diri sendiri, dukungan lingkungan juga meningkatkan growth lebih cepat buat keluar dari trauma yang dialami. Subjek bisa mengontrol keadaan emosinya sewaktu-waktu trauma datang dan melakukan kegiatan yang positif. (O, S5, P1, I3, 98-109)

2. Hubungan Interpersonal

Kini subjek dengan membantu orang lain, subjek merasa berguna dan mendapatkan pelajaran berharga dari pengalaman masa lalunya. subjek tidak hanya berkontribusi pada kesejahteraan orang lain, tetapi juga memperkuat langkahnya menuju pemulihan dan menemukan makna dalam perjalanan hidupnya Hal ini menunjukkan bahwa melalui kebaikan dan dukungan terhadap orang lain. (O, S5, P1, I2, 93-98)

“Iya itu pasti kak, siapa sih yang mau terjerumus dalam kekerasan pacaran, pasti kan tidak ada, dari situlah Ketika ada teman yang menjadi korban, setidaknya saya membantu kak” (W, S5, P1, I2, 93-98).

Subjek menunjukkan sifat empatik dan aktif saat membantu orang lain yang sedang mengalami kesulitan. Ia melakukannya dengan cara mendengarkan keluh kesah mereka dengan penuh perhatian, memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan. Tindakan mendengarkan ini tidak hanya membantu orang lain merasa didengar dan dihargai, tetapi juga memungkinkan subjek untuk terhubung secara mendalam dengan pengalaman orang lain. (O, S5, P1, I2, 93-98)

Dengan berperan sebagai pendengar yang baik, subjek berkontribusi pada proses pemulihan orang lain, sambil sekaligus memperkuat proses pemulihannya sendiri. Keterlibatannya yang aktif dalam mendukung orang lain mencerminkan empati yang mendalam, serta menunjukkan bahwa subjek tidak hanya peduli terhadap kesejahteraan orang lain, tetapi juga berusaha untuk menjadi bagian dari perjalanan penyembuhan mereka. (O, S5, P1, I2, 93-98)

Dengan mengalihkan perhatian kepada diri sendiri, subjek menjadi lebih peka terhadap hal-hal yang memberikan kebahagiaan dan kesejahteraan. Selain itu, subjek kini lebih selektif dalam memilih hubungan sosial, hanya ingin dikelilingi oleh orang-orang yang memberikan energi positif dan dukungan. Perubahan ini mencerminkan proses pemulihan yang

sehat, di mana subjek berusaha untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memfasilitasi pertumbuhan pribadi, serta meninggalkan pola hubungan yang merugikan (O, S5, P1, I2, 93-98)

“Iya, trauma itu adalah suatu keadaan yang sulit untuk dirubahkan, nahhhh hal kecil untuk membuatku lebih peka dan peduli yaitu menolong teman saya kak”. (W, S5, P2, I2 104-108).

Subjek telah mengubah prioritas hidupnya dengan memilih untuk dikelilingi oleh orang-orang yang memberikan energi positif, Dengan bergaul dengan individu yang memberikan dukungan, motivasi, dan kebahagiaan, subjek dapat menciptakan suasana yang lebih sehat yang berkontribusi pada pemulihannya. Perubahan ini menunjukkan kesadaran akan pentingnya lingkungan sosial yang mendukung bagi kesejahteraan mental dan emosional. (O, S5, P2, I2, 104-108)

Selain itu, interaksi dengan orang-orang yang membawa pengaruh baik membantu subjek untuk lebih fokus pada hal-hal yang bermanfaat dan membangun, serta mengurangi paparan terhadap toxic relationship yang dapat mengganggu proses penyembuhan. Mengelilingi diri dengan orang-orang yang positif memungkinkan subjek untuk merasa lebih dihargai dan diterima, yang pada gilirannya meningkatkan rasa percaya diri dan kebahagiaan. (O, S5, P2, I2, 104-108)

Ia kini lebih banyak merenungkan aspek-aspek penting yang benar-benar berarti bagi dirinya, seperti kesehatan mental, kebahagiaan, dan

hubungan yang sehat. Sebelumnya, subjek cenderung lebih memperhatikan harapan orang lain, tetapi setelah trauma, ia merasa lebih berani untuk mengikuti keinginan dan kebutuhannya sendiri. Dengan demikian, tujuan hidup subjek beralih menjadi lebih terfokus pada pengembangan diri dan pencarian kebahagiaan yang tulus. (O, S5, P2, I2, 104-108)

Dengan berusaha membangun diri sendiri dan mencari kebahagiaan sejati, subjek tidak hanya berupaya mengatasi trauma, tetapi juga menciptakan dasar yang kuat untuk masa depannya yang lebih positif dan memuaskan. Perubahan ini menunjukkan bahwa subjek telah belajar untuk menghargai dirinya sendiri dan berkomitmen untuk menciptakan hidup yang lebih bermakna. (O, S5, P2, I2, 104-108)

“Saat diriku membantu orang lain yang pertama kali itu belum ada percaya diri kepada diriku sendiri kak, tapi alhamdulillahnya saya itu banyak termotivasi dari buku-buku yang sudah sayabaca, sehingga itu menjadi kekuatan kepada diriku untuk membantu orang lain” (W, S5, P3, I2, 114-121).

Ekspresi ceria Ketika membantu seseorang mencerminkan rasa nyaman dan bahagia, yang mengindikasikan bahwa subjek merasa diterima dan dihargai dalam interaksi sosialnya. Sikap terbuka ini juga menunjukkan kepercayaan diri yang meningkat, hasil dari dukungan emosional yang diterimanya dari orang-orang terdekat. Dengan cara ini, subjek tidak hanya

memperkuat hubungan sosialnya, tetapi juga berinvestasi dalam kesehatan mental dan emosional yang lebih baik. (O, S5, P3, I2, 114-121)

Setelah mengalami kejadian traumatis, subjek merasakan perubahan signifikan dalam prioritas hidupnya. Ia kini lebih fokus pada menjaga kesehatan mental dan memilih untuk melakukan hal-hal yang membuatnya bahagia. Perubahan ini berdampak positif pada hubungan sosialnya, di mana subjek menjadi lebih selektif dalam memilih orang-orang di sekitarnya, hanya bergaul dengan individu yang benar-benar mendukung dan memberikan energi positif. (O, S5, P3, I2, 114-121)

Dengan demikian, subjek tidak hanya berusaha untuk pulih dari trauma, tetapi juga membangun hidup yang lebih sehat dan memuaskan, di mana kesehatan mental dan kebahagiaan menjadi prioritas utama. Perubahan ini mencerminkan kesadaran subjek akan pentingnya merawat diri dan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi pertumbuhan pribadi (O, S5, P3, I2, 114-121)

“Setelah mengalami lika liku yang sangat indah dan tidak saya ulangi lagi, saya lebih fokus terhadap diri sendiri aja kak, bagaimana saya harus memperbaiki diri sendiri agar menjadi lebih baik lagi.” (W, S5, P1, A3, I1, 126-132).

Subjek menunjukkan ekspresi ceria ketika sudah mengalami lika liku. Ekspresi ini mencerminkan rasa bahagia dan kepuasan yang ia rasakan ketika terlibat dalam kegiatan yang disukainya, menandakan bahwa ia telah

menemukan cara untuk merawat diri dan meningkatkan kesejahteraan emosionalnya. (O, S5, P1, I1, 126-132).

Rasa relaksasi yang terpancar dari wajahnya juga menunjukkan bahwa aktivitas tersebut bukan hanya sekadar pengisi waktu, tetapi merupakan bagian penting dari proses pemulihannya. Dengan meluangkan waktu untuk hobi. Ini menunjukkan kesadaran subjek akan pentingnya menjaga keseimbangan hidup dan menempatkan diri sendiri sebagai prioritas dalam proses penyembuhan dari pengalaman traumatis. (O, S5, P1, I1, 126-132).

Setelah mengalami trauma dalam hubungan, subjek mengalami perubahan mendalam dalam pemahaman tentang makna dan tujuan hidupnya. Ia kini menyadari bahwa hidup bukan hanya tentang menyenangkan orang lain atau memenuhi harapan orang-orang di sekitarnya. Prioritasnya bergeser, dan yang lebih penting baginya saat ini adalah merasa damai dengan diri sendiri, melakukan hal-hal yang membawa kebahagiaan, dan membangun hubungan yang sehat. (O, S5, P1, I1, 126-132).

“Iya kak, jadi Evaluasi itu adalah hal yang penting dan evaluasi itu timbul ketika kita sudah menjalankan kegiatan kegiatan, nah berhubung saya telah melakukan hal itu, jadi sudah saya evaluasi bahwasanya perbuatan seperti itu tidak ada benarnya dan tidak pastinya, yang ada malahh bertambah beban” (W, S5, P2, I2, 138-146).

Setelah mengalami pengalaman traumatis, subjek sempat mengalami keraguan tentang keberadaan kekuatan yang lebih tinggi dan tujuan yang lebih besar dalam hidup. seiring berjalannya waktu, subjek mulai memandang pengalaman tersebut sebagai bagian dari perjalanan hidup yang membawa pelajaran berharga. (O, S5, P2, I2, 138-146)

Hal ini membuat subjek merasa lebih kuat dan bijaksana dalam menghadapi tantangan hidup. Transformasi pemikiran ini menunjukkan bahwa ia tidak hanya berusaha untuk pulih dari trauma, tetapi juga belajar untuk tumbuh dan berkembang, menjadikan pengalaman pahit sebagai sumber kekuatan dan wawasan baru dalam menjalani kehidupan ke depannya. (O, S5, P2, I2, 138-146)

Dengan perspektif baru ini, kepercayaannya terhadap suatu kekuatan yang lebih tinggi semakin mendalam. Ia kini meyakini bahwa setiap kejadian, baik yang menyakitkan maupun yang membahagiakan, memiliki alasan dan makna tertentu. (O, S5, P2, I2, 138-146)

“Saya ngerasa banget kalau prioritas hidup saya berubah setelah kejadian itu. Sekarang, saya lebih fokus buat jaga kesehatan mental dan lebih milih buat ngelakuin hal-hal yang bikin saya bahagia. Ini berpengaruh ke hubungan juga, karena saya jadi lebih hati-hati dan cuma mau dikelilingi sama orang-orang yang benar-benar supportif. Dalam kehidupan sehari-hari, saya lebih banyak ngeluangin waktu

buat diri sendiri, kayak ngelakuin hobi atau hal-hal yang bisa bikin saya rileks. Jadi, semuanya” (W, S5, P3, I2, 152-166.)

Subjek menunjukkan sikap Raut wajahnya mencerminkan kedalaman pemikiran dan perasaan yang kompleks terkait dengan kejadian yang telah dialaminya. Selain itu, gestur tangan yang digunakan subjek saat berbicara juga menggambarkan pemikiran mendalam tentang keberadaan kekuatan yang lebih tinggi dan makna dari setiap kejadian. (O, S5, P3, I2, 152-166)

Kombinasi antara ekspresi wajah yang serius dan gestur tangan yang ekspresif mengindikasikan bahwa subjek sedang menjalani proses introspeksi yang mendalam, berusaha menemukan arti dan tujuan di balik pengalaman traumatis yang telah membentuk pandangannya saat ini. (O, S5, P3, I2, 152-166)

Ketika ia menggerakkan tangannya, itu menunjukkan usaha untuk mengungkapkan ide-ide dan refleksinya yang mungkin sulit untuk dijelaskan dengan kata-kata. Gerakan ini memberikan kesan bahwa subjek tidak hanya berbicara tentang perasaannya, tetapi juga berusaha untuk memahami dan menjelaskan konteks yang lebih besar dari apa yang telah terjadi dalam hidupnya. (O, S5, P3, I2, 152-166)

“Setelah pernah mengalami trauma dalam hubungan, saya jadi punya pemahaman yang beda soal makna dan tujuan hidup. Sekarang, saya lebih sadar kalau hidup itu bukan cuma soal nyenengin orang lain atau ngejar harapan orang, buat saya Langkah paling penting

dalam penyembuhan trauma adalah mencari tempat paling aman untuk berbagi perasaan dan pengalaman". (W,S5,P1, I3, 172- 182)

Setelah mengalami trauma, subjek menunjukkan Perubahan perspektif ini mendorongnya untuk menjalani hidup dengan lebih bermakna, sehingga ia tidak ingin lagi menghabiskan waktu untuk hal-hal yang dianggap tidak penting. (O, S5, P1, I3, 172-182)

Subjek juga semakin berusaha mengutamakan hubungan yang berarti dan menghargai momen-momen kecil, subjek berupaya menciptakan kehidupan yang lebih memuaskan dan kaya makna. Pendekatan baru ini menunjukkan bahwa ia telah belajar dari pengalaman pahitnya dan memilih untuk menjalani hidup dengan lebih sadar dan penuh perhatian, menempatkan kebahagiaan dan hubungan sebagai prioritas utama. (O, S5, P1, I3, 172-182)

Subjek menunjukkan kebahagiaan dan kepuasan dengan perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Selain itu, gerakan tangan yang energik saat ia berbicara mencerminkan antusiasme dan keyakinan dalam apa yang disampaikannya. Setiap gestur tangan yang dinamis memperkuat pernyataannya tentang pentingnya hidup dengan makna dan menunjukkan betapa berartinya hal itu bagi dirinya. (O, S5, P1, I3, 172-182)

Dengan kombinasi antara senyuman yang lebar dan gerakan tangan yang bersemangat, subjek berhasil menyampaikan pesan positif tentang pentingnya menghargai setiap momen dan menciptakan hidup yang penuh arti. Ekspresi wajah yang ceria dan sikap terbuka menggambarkan bahwa

subjek tidak hanya berbicara tentang pengalaman pribadi, tetapi juga menginspirasi orang lain untuk merenungkan makna dalam hidup mereka.

(O, S5, P1, I3, 172-182)

Berikut beberapa pengumpulan data dari Orang Tua, saudara dan orang dekat.

Subjek 1 Ibu

“Jadi anak saya itu sudah pernah mengalami growth, dari situ mulai mempertanyakan keberadaan kekuatan yang lebih tinggi dan tujuan hidupnya. Proses refleksi itu bisa jadi untuk menyadari bahwa hidup memiliki makna yang lebih dalam dan mendorong untuk mencari tujuan yang lebih besar, seperti pengembangan diri dan membantu orang lain. Hal ini telah memperkuat kepercayaan, bahwa setiap pengalaman, baik atau buruk, memiliki pelajaran berharga yang bisa dijadikan landasan untuk tumbuh dan menjadi lebih baik”.

Berdasarkan wawancara, subjek menggambarkan perjalanan reflektif dirinya setelah mengalami pertumbuhan pribadi yang signifikan. Anak mulai mengamati keberadaan kekuatan yang lebih tinggi dan tujuan hidup, yang mencerminkan pencarian makna hidup yang lebih dalam. Proses refleksi ini membantu anak menyadari bahwa hidup memiliki makna yang lebih besar, mendorongnya untuk mencari tujuan yang tidak hanya fokus pada pengembangan diri tetapi juga memberikan kontribusi kepada orang lain.

Subjek percaya bahwa setiap pengalaman, baik positif maupun negatif, memiliki pelajaran berharga yang dapat dijadikan landasan

untuk tumbuh dan menjadi individu yang lebih baik. Keyakinan ini memperkuat kepercayaan diri anak dalam menghadapi tantangan di masa depan, sekaligus membangun sikap optimis bahwa setiap pengalaman hidup dapat memberikan makna dan arah baru. Hal ini menunjukkan perkembangan emosional dan spiritual yang signifikan, di mana anak belajar untuk melihat kehidupan sebagai perjalanan penuh pembelajaran dan peluang untuk berkembang.

Subjek 2 kaka kandung

“Setelah adek saya setelah ngalamin trauma dalam hubungan, adik saya itu punya pemahaman yang beda soal makna dan tujuan hidup. Sekarang, adik saya lebih sadar kalau hidup itu bukan cuma soal nyenengin orang lain atau ngejar harapan orang. hal yang lebih penting adik saya sekarang adalah ngerasa damai sama diri sendiri, ngerjain hal-hal yang bikin bahagia, dan punya hubungan yang sehat. Jadi, tujuan hidup adik saya sekarang lebih ke arah ngebangun kebahagiaan yang tulus dan hidup yang lebih seimbang”.

Wawancara ini menggambarkan perubahan signifikan dalam pemahaman adik subjek mengenai makna dan tujuan hidup setelah mengalami trauma dalam hubungan. Adik subjek kini menyadari bahwa hidup bukan hanya tentang menyenangkan orang lain atau memenuhi harapan mereka, tetapi lebih pada menemukan kedamaian dengan diri sendiri. Fokus utama adiknya saat ini adalah melakukan hal-hal yang membawa kebahagiaan dan membangun hubungan yang

sehat. Dengan demikian, tujuan hidupnya telah bergeser ke arah menciptakan kebahagiaan yang tulus dan mencapai keseimbangan dalam hidup. Perubahan perspektif ini menunjukkan bahwa pengalaman traumatis dapat menjadi titik balik yang mendorong individu untuk lebih memahami diri mereka dan mengejar kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan.

Subjek 3 tante kandung

“Jadi saat temanku membantu orang lain, saya lihat yang pertama kali itu belum ada percaya diri, tapi alhamdulillahnya temanku banyak termotivasi dari buku-buku yang sudah dibaca, sehingga itu menjadi kekuatan kepada dirinya untuk membantu orang lain”

Wawancara ini menyoroti perjalanan teman subjek dalam mengembangkan kepercayaan diri dan motivasi untuk membantu orang lain. Awalnya, teman subjek tampak kurang percaya diri saat berusaha memberikan bantuan. Namun, situasi ini berubah ketika ia mulai terinspirasi oleh berbagai buku yang dibacanya. Bacaan-bacaan tersebut memberikan dorongan mental yang kuat, yang pada akhirnya menjadi sumber kekuatan bagi teman subjek untuk berkontribusi kepada orang lain.

Transformasi ini menunjukkan bagaimana pengetahuan dan inspirasi dari sastra dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang, mendorong mereka keluar dari zona nyaman dan melakukan tindakan positif yang berdampak pada lingkungan sekitar. Dengan demikian,

perjalanan teman subjek mencerminkan pentingnya pengembangan diri melalui pembelajaran dan motivasi dalam mencapai tujuan sosial.

Subjek 4 kaka kandung

“Karena saya itu menjadi orang terdekatnya, melihat dia merasa lebih bisa mengatasi permasalahan, jikapun itu ada permasalahan, pasti dia bisa mencari solusi, contohnya ketika dikasih tugas sama dosen, dan itu sifat berkelompok, dari situlah mencari solusi bagaimana cara membuatnya dan bagaimana cara menyelesaikan tugasnya dengan baik”

Wawancara ini menggambarkan peran subjek sebagai orang terdekat yang menyaksikan perkembangan teman atau rekan kerjanya dalam mengatasi berbagai permasalahan. Subjek mengamati bahwa teman tersebut kini lebih mampu menghadapi tantangan dan mencari solusi, bahkan ketika dihadapkan pada situasi yang sulit. Contohnya, ketika diberikan tugas kelompok oleh dosen, teman subjek menunjukkan kemampuan untuk merumuskan solusi yang efektif dan menyelesaikan tugas dengan baik.

Hal ini mencerminkan peningkatan keterampilan pemecahan masalah dan kepercayaan diri yang telah berkembang dalam diri teman subjek. Perubahan ini tidak hanya menunjukkan kemajuan pribadi, tetapi juga pentingnya dukungan orang-orang terdekat dalam proses pengembangan diri, di mana interaksi sosial dapat

memperkuat kemampuan individu untuk menghadapi tantangan dan mencapai tujuan bersama.

Subjek 5 kaka kandung

“Berhubung saya itu menjadi orang dekatnya, dari hasil keseharian yang saya amati itu, dia lebih bisa mengontrol diri sendiri, artinya dia itu bisa dibilang lebih kuat dalam menghadapi permasalahan, yaa disisi lain masih ada ketakuan sedikit, tapi gapapa, itu semua bisa aku lewati”

Wawancara ini menyoroti pengamatan subjek terhadap perkembangan temannya dalam hal pengendalian diri dan ketahanan menghadapi permasalahan. Subjek mencatat bahwa teman tersebut kini menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengendalikan emosinya dan menahan tantangan yang muncul.

Meskipun masih ada sedikit rasa takut, subjek percaya bahwa hal tersebut adalah bagian normal dari proses pertumbuhan dan tidak menghalangi kemajuan yang telah dicapai. Keyakinan ini mencerminkan sikap positif subjek terhadap perjalanan teman persahabatannya, di mana ia melihat bahwa meskipun ada kedekatan, teman tersebut mampu mengatasi kesulitan dengan lebih kuat. Pengalaman ini menunjukkan pentingnya dukungan emosional dari orang-orang terdekat dalam membantu individu mengembangkan ketahanan dan kepercayaan diri, serta memahami bahwa perasaan takut tidak selalu menjadi penghalang, tetapi bisa

menjadi bagian dari proses belajar untuk menghadapi tantangan hidup.

B. Pembahasan

Pertumbuhan Pos-Trauma (PTG) adalah konsep psikologi positif yang merujuk pada perubahan psikologis yang baik yang dialami oleh individu setelah mengalami trauma. Dalam kasus ini, kami akan fokus pada perempuan dewasa muda yang mengalami kekerasan dalam pacaran dan PTG yang dialami oleh mereka dalam tiga aspek, yaitu persepsi diri, hubungan interpersonal, dan filosofi hidup. Melalui observasi dan wawancara, kami akan menjelajahi perubahan yang terjadi dalam perempuan ini dan cara mereka menanggapi pengalaman traumanya.

Walker dan Roberts (Palila, 2017) menunjukkan bahwa seseorang yang mengalami kekerasan fisik atau psikis mempunyai harga diri yang rendah, hubungan dengan peer yang kurang baik dan kesukaran dalam berperilaku. Pemulihan dari trauma akibat kekerasan dalam hubungan merupakan proses yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk persepsi hidup dan hubungan interpersonal. Kedua faktor ini berperan signifikan dalam menentukan bagaimana individu dapat mengatasi pengalaman traumatis dan membangun kembali hidup mereka.

Dari beberapa subjek yang sudah diwawancarai peningkatan subjek pertama sangat cepat, perubahan untuk keluar dari trauma dan peningkatan-peningkatan yang sudah dilakukan sangat mempengaruhi kehidupan untuk bangkit dari trauma. Sedangkan beberapa subjek menunjukkan perubahan yang lambat atau harus ada dorongan dari lingkungan agar bisa bangkit dari trauma

dan melakukan kegiatan positif. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perhatikan, salah satunya adalah keterbatasan waktu pengumpulan data Triangulasi sumber sehingga memperlambat saya untuk mengumpulkan data. Saran dari penelitian ini dapat menggunakan metode sampling yang lebih luas dan memperpanjang durasi pengumpulan data untuk meningkatkan hasil yang lebih representatif.

1. Persepsi Hidup

Persepsi hidup individu setelah mengalami kekerasan dapat menjadi penentu utama dalam proses pemulihan. Ketika seseorang memandang pengalamannya sebagai sesuatu yang negatif dan menghancurkan, mereka cenderung terjebak dalam siklus rasa sakit dan ketidakberdayaan. Dalam konteks ini, rasa korban dapat menjadi sangat mendominasi, membuat individu merasa bahwa mereka tidak memiliki kontrol atas hidup mereka. Orang yang kehilangan makna hidup salahsatunya seseorang yang mendapat kekerasan akan menunjukkan perasaan hampa, merasa hidup tidak berarti, merasa tidak punya tujuan hidup yang jelas, bosan dan apatis dengan hidup (Yulia, Sukyanti, & Alma, 2021).

Martínez-Dorado (2020) mengemukakan bahwa perempuan korban kekerasan menunjukkan profil psikososial yang lebih buruk dan komunikasi yang lebih buruk dengan kerabat mereka, kondisi emosional yang tidak stabil, adaptasi dengan lingkungan menjadi buruk dan kurang percaya diri. Perasaan ini sering kali dapat memperparah kondisi mental dan emosional, yang menghambat kemajuan pemulihan. Sebaliknya, individu yang dapat

memaknai pengalaman tersebut sebagai bagian dari perjalanan hidup yang menguatkan mereka akan lebih mungkin untuk mengalami proses pemulihan yang positif. Persepsi yang optimis memungkinkan individu untuk melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh, bukan sebagai rintangan yang tidak teratasi. Hal ini menciptakan kerangka berpikir yang konstruktif dan mengarah pada pengembangan ketahanan yang lebih besar.

Selain itu, perubahan dalam cara individu memandang diri mereka sendiri, dari korban menjadi pejuang, dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keberanian untuk menghadapi masa depan. Rasa percaya diri ini bukan hanya membantu individu dalam situasi sosial, tetapi juga memotivasi mereka untuk mengejar tujuan pribadi yang mungkin sebelumnya dianggap tidak mungkin. Sari (2018) menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami kekerasan pada sebuah hubungan cenderung mengalami kecemasan, ketakutan serta rasa ketidaknyamanan jika memutuskan hubungan dengan pelaku. Kurang memperhatikan aspek diluar diri individu yang dapat mempengaruhi keputusan korban kekerasan dalam pacaran untuk mempertahankan hubungannya. Pada dasarnya tindakan yang dilakukan oleh individu merupakan bentuk dari stimulus sosial.

Melalui reframing atau mengubah cara pandang, individu dapat menemukan kekuatan dalam diri mereka yang tidak mereka sadari sebelumnya. Proses ini juga dapat melibatkan dukungan dari berbagai sumber, termasuk terapi, buku motivasi, atau kelompok dukungan yang membantu individu melihat nilai dalam pengalaman hidup mereka.

2. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal juga memiliki dampak besar dalam proses penyembuhan. Dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, atau kelompok pendukung dapat memberikan rasa aman dan pengertian yang sangat dibutuhkan individu yang sedang berjuang pulih. Kehadiran orang-orang terdekat yang memahami kondisi individu dan siap memberikan dukungan emosional adalah kunci untuk membangun kembali rasa diri yang positif. Ini termasuk mendengarkan tanpa menghakimi, menawarkan kata-kata dorongan, dan memberikan ruang bagi individu untuk berbagi perasaan mereka.

(Sukma & Hartika, 2022) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan hal yang penting dalam bagaimana cara individu menyelesaikan suatu permasalahan yang sedang dihadapi. Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, teman dekat, saudara, ataupun orang lain yang dipercaya, dimana individu yang membutuhkan akan merasa sangat dicintai, dihargai dan diperhatikan.

Ketika korban kekerasan merasa didukung dan diterima oleh lingkungan sosial mereka, mereka lebih cenderung untuk berbagi pengalaman dan perasaan mereka, yang merupakan langkah penting dalam proses penyembuhan. Berbagi cerita pribadi dengan orang lain yang memiliki pengalaman serupa dapat menciptakan rasa koneksi dan pengertian yang mendalam. Ini tidak hanya membantu individu merasa lebih diterima, tetapi

juga memberikan perspektif baru tentang bagaimana orang lain menghadapi kesulitan mereka.

Selain itu, interaksi dengan orang-orang yang positif dan mendukung membantu individu mengembangkan kembali kepercayaan diri dan membangun kembali hubungan yang sehat. Lingkungan yang sehat memungkinkan individu untuk mengeksplorasi kembali hubungan mereka dan membangun kepercayaan terhadap orang lain. Hardjo dan Novita (Maksum & Maburi, 2016) menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh korban kekerasan maka semakin tinggi *psychological well-being* korban, yang memiliki arti bahwa dukungan sosial akan mempermudah korban kekerasan untuk berdamai dengan dirinya sendiri ataupun lingkungan sekitar.

Namun, jika dukungan yang diterima tidak memadai atau berada dalam lingkungan yang tidak mendukung, hal ini dapat memperburuk dampak trauma dan memperlambat proses pemulihan. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mencari dukungan dari orang-orang yang memiliki pemahaman dan empati terhadap pengalaman mereka.

Dalam konteks hubungan interpersonal, individu juga perlu belajar untuk menetapkan batasan yang sehat. Proses pemulihan sering kali melibatkan penyesuaian dalam cara individu berinteraksi dengan orang lain. Menghindari hubungan yang beracun atau yang dapat memicu kembali trauma menjadi bagian penting dalam menciptakan lingkungan yang aman.

Dengan memiliki jaringan sosial yang kuat dan berkualitas, individu dapat merasakan dukungan emosional yang dibutuhkan untuk terus bergerak maju.

Dengan mempertimbangkan kedua faktor ini, kita dapat memahami bagaimana persepsi hidup dan hubungan interpersonal saling berinteraksi dalam proses pemulihan dari trauma kekerasan. Individu yang memiliki pandangan positif tentang hidup dan didukung oleh hubungan yang kuat akan lebih mampu mengatasi trauma dan membangun kehidupan yang lebih baik.

Proses ini adalah perjalanan yang berkelanjutan, di mana setiap langkah kecil menuju pemulihan sangat berarti dan memiliki dampak yang mendalam bagi kualitas hidup individu. Dengan adanya dukungan yang tepat dan sikap positif, individu mampu menemukan makna baru dalam hidup mereka dan melanjutkan perjalanan menuju ketahanan dan kebangkitan.

3. Filosofi Hidup

Tedeschi & Calhoun (2006) perubahan persepsi hidup mengenai kehidupan selalu menunjukkan adanya perubahan positif terhadap pandangan kedepan. Dimana seseorang menganggap bahwa ia lebih kuat dari sebelumnya. Perubahan persepsi ini juga meliputi bagaimana seseorang bisa melihat peluang baru dalam hidup. PTG juga sangat mempengaruhi hubungan seseorang dengan orang lain, seseorang yang mengalami trauma karena kehilangan seseorang yang penting baginya sangat mempengaruhi pola hidup apabila tidak menunjukkan atau melakukan hal yang tidak berfokus pada trauma maka dari itu tidak adanya ketepurukan yang selalu menghantui

kehidupannya. Ketika koban menghargai setiap makna kehidupan akan menjadi lebih religious dalam keyakinan spiritualnya

Kemampuan untuk memaknai filosofi hidup dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari sangat mempengaruhi peningkatan hidup, subjek mulai dekat dengan keluarga serta menjadi support terbesar setelah kejadian traumatic yang dialami.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA