

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Dewasa ini, kasus kekerasan di Indonesia telah banyak terjadi dan merupakan salah satu topik yang cukup hangat diperbincangkan. Indonesia sendiri dinilai sebagai negara yang berada dalam darurat kekerasan (bbc.com, 2016). Data yang dihimpun oleh Pusat Data Informasi Kementerian Kesehatan menunjukkan telah terjadinya peningkatan pengaduan kasus kekerasan yang sangat tajam pada tahun 2015 yaitu sebanyak 2.989 kasus, dimana 59,30% adalah kasus kekerasan seksual (liputan6.com). Peningkatan tersebut juga terus terjadi di tahun berikutnya. Sepanjang tahun 2016, laporan tentang kasus kekerasan dari berbagai daerah di Indonesia mengalami peningkatan dan diperkirakan akan terus terjadi peningkatan pada tahun-tahun berikutnya (republika.co.id, 2016). Kekerasan adalah suatu keadaan dimana seseorang melakukan tindakan yang dapat membahayakan secara fisik baik terhadap diri sendiri, orang lain, maupun lingkungannya (Stuart & Sundeen, 1995 dalam Mohr dkk, 1998). Kekerasan itu sendiri terdiri dari berbagai jenis, yaitu kekerasan dalam rumah tangga, kekerasan seksual seperti pemerkosaan, kekerasan fisik, dan penganiayaan atau kejadian yang mengancam keselamatan jiwa lainnya (Madsen & Abell, 2010).

Kekerasan yang dialami individu termasuk ke dalam peristiwa yang dianggap traumatis (Norris, 1992). Kekerasan dapat dikatakan sebagai peristiwa traumatis karena peristiwa tersebut berada di luar kehendak korban dan membuat korban kekerasan mengalami penderitaan yang mendalam (Norris, 1992). Menurut Kubany, Leisen, Kaplan, Watson, dkk (2000) peristiwa traumatis merupakan faktor risiko dari penyakit kesehatan mental seperti PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*) dan juga pemicu sindrom lainnya seperti insomnia, distres, serta permasalahan minat, dan konsentrasi. Lebih jauh lagi,

bila ditinjau dari perspektif Islam sendiri Allah *Azza wa Jalla* berfirman:

مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَن قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ
فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا
النَّاسَ جَمِيعًا وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيرًا مِّنْهُمْ بَعْدَ
ذَلِكَ فِي الْأَرْضِ لَمُسْرِفُونَ ﴿٣٢﴾

“Oleh karena itu Kami tetapkan (suatu hukum) bagi Bani Israil, bahwa: barangsiapa yang membunuh seorang manusia, bukan karena orang itu (membunuh) orang lain, atau bukan karena membuat kerusakan dimuka bumi, maka seakan-akan dia telah membunuh manusia seluruhnya. Dan barangsiapa yang memelihara kehidupan seorang manusia, maka seolah-olah dia telah memelihara kehidupan manusia semuanya. Dan sesungguhnya telah datang kepada mereka rasul-rasul Kami dengan (membawa) keterangan-keterangan yang jelas, kemudian banyak diantara mereka sesudah itu sungguh-sungguh melampaui batas dalam berbuat kerusakan dimuka bumi.”
(Q.S Al-Maidah (5): 32)

Berdasarkan ayat di atas, Allah menghukum orang-orang yang melakukan kekerasan karena kekerasan merupakan hal yang keji dan buruk. Dengan demikian, kasus kekerasan yang terjadi di Indonesia merupakan salah satu isu yang patut mendapatkan perhatian, mengacu pada banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan serta larangan keras bagi pelakunya sebagaimana dinyatakan pada ayat yang telah dijelaskan tersebut.

Trauma berasal dari bahasa Yunani dan Latin yaitu *“traumatos”*, yang artinya cedera pada tubuh dan menyebabkan individu menjadi terluka (Wilson & Keane, 2004). Menurut Wilson, Friedman, dan Lindy (2001), trauma psikis adalah trauma yang disebabkan oleh peristiwa-peristiwa eksternal namun sangat mempengaruhi keberfungsian kondisi internal individu seperti perilaku dan tingkat kesadaran individu setelah mengalami peristiwa traumatis. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Runtz (1992),

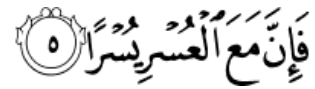
individu dewasa dengan pengalaman traumatis berupa kekerasan cenderung mengalami kilas balik dari kejadian kekerasan tersebut secara tiba-tiba. Kilas balik tersebut dapat terjadi dalam bentuk ingatan, penglihatan, pendengaran, dan bahkan sensasi-sensasi tertentu yang dirasakan ketika kejadian kekerasan berlangsung. Penelitian dari Curtois (1988) menyatakan bahwa individu akan mengalami kilas balik ketika ada stimulus tertentu yang menjadi pemicu ingatan buruk tersebut.

Sejumlah penelitian menyimpulkan bahwa efek dari trauma akan sama-sama merugikan baik bagi individu yang hanya menyaksikan kekerasan ataupun yang mengalami kekerasan secara langsung (Madsen & Abell, 2010; Wilson & Keane, 2004). Menyaksikan kekerasan sendiri berarti sama saja dengan mengalami kekerasan secara visual (Edleson, 1999). Menurut Kulkarni, Graham-Bermann, Rauch, dan Seng (2011), bagi individu yang pernah menyaksikan kekerasan dan mengalami secara langsung peristiwa traumatis akan memiliki kemungkinan yang sama dalam mengembangkan PTSD. Lebih jauh lagi, berdasarkan penelitian Scarpa (2003), menyaksikan kekerasan dalam komunitas ternyata dapat meningkatkan rasa cemas dan depresi meskipun kekerasan tersebut tidak dilakukan oleh orang yang ia kenali.

Salah satu dampak jangka panjang yang dapat terjadi pada individu dengan latar belakang pernah mengalami peristiwa traumatis seperti kekerasan adalah depresi (Bagley & Ramsay, 1986; dalam Elliott & Briere, 1992). Hasil observasi pada orang dewasa yang pernah mengalami kejadian traumatis berupa kekerasan di masa kecil menunjukkan individu ini memiliki kecenderungan mengalami mimpi buruk, kecemasan, dan kesulitan untuk tidur yang berkelanjutan (Briere, 1984). Menurut Brown dan Finkelhor (1986), dampak negatif lain bagi individu yang pernah mengalami peristiwa traumatis adalah kesulitan menjalin hubungan baik dengan sesama jenis dan lain jenis,

menimbulkan konflik yang berlanjut dengan orang tua, serta kesulitan memberikan perhatian pada anaknya di kemudian hari.

Pemaparan di atas membuktikan bahwa peristiwa traumatis akan menimbulkan berbagai masalah bagi individu yang mengalami trauma. Meski demikian, terdapat salah satu faktor yang dapat mengurangi dampak negatif dari peristiwa traumatis, yaitu resiliensi (Lepore & Revenson, 2006 dalam Thompson, 2011). Bila ditinjau dari perspektif Islam resiliensi terhadap trauma terdapat di dalam ayat Al-Qur'an, sebagaimana firman Allah *Azza wa Jalla*:



“*Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.*” (Q.S Al-Insyirah (94):5).

Manusia senantiasa menghadapi masalah dalam kehidupannya. Idealnya sebagai seorang mukmin, manusia seharusnya mengetahui bahwa Allah menciptakan dunia sebagai ujian bagi manusia, kesulitan yang diberikan Allah adalah untuk menguji manusia (Setiawan, 2007). Berdasarkan ayat tersebut, Allah mengisyaratkan pada Rasulullah bahwa setiap kondisi sulit dan penderitaan pasti ada kemudahan yang diberikan oleh Allah. Maka kerjakanlah suatu pekerjaan dengan sungguh-sungguh dan selalu mengharapkan ridha Allah karena manusia dituntun untuk senantiasa optimis dan pantang menyerah ketika menghadapi cobaan atau ujian (Nauvilla, 2009).

Menurut *American Psychological Association* (2010), resiliensi adalah suatu proses adaptasi yang positif ketika individu menghadapi kesulitan, trauma, kesengsaraan, dan ancaman maupun perasaan terancam. Individu yang resilien adalah individu yang memiliki kemauan untuk mengatur hidupnya dengan sebaik mungkin, memiliki gambaran diri yang positif, dan optimis dalam menghadapi masalah (Clausen, 1993; Werner dan Smith 1992). Sebaliknya, ciri-ciri individu yang tidak mampu beresiliensi ditandai dengan ketidakmampuan

individu menghadapi stres dan masalah-masalah yang dimiliki dengan baik (Block & Kremen, 1996). Resiliensi dapat merubah kondisi individu dengan lebih baik setelah mengalami peristiwa traumatis (Madsen & Abell, 2010).

Penelitian mengenai resiliensi masih memerlukan eksplorasi yang lebih mendalam terutama pada kategori populasi yang spesifik dan berisiko, seperti usia dewasa awal yang mengalami kesulitan dan masalah (Luthar dkk, 2000). Di dalam Islam sendiri dewasa awal termasuk ke dalam tahap taklif yaitu usia 15-40 tahun (Handayani, 2015). Pada tahap ini individu sudah dianggap dewasa dan sudah mampu menjalankan hukum Islam, menentukan mana yang baik dan buruk untuk dirinya, serta menjalin relasi ke jenjang yang lebih serius seperti pernikahan (Hasan & Aliah, 2008). Oleh karena itu, bila individu dewasa awal mengalami peristiwa traumatis berupa kekerasan, maka individu akan terhambat dalam mencapai tugas perkembangan tersebut karena banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan dari peristiwa traumatis berupa kekerasan (Briere, 1984; Bagley dan Ramsay, 1985; Brown dan Finkelhor, 1986).

Resiliensi secara luas diartikan sebagai proses dinamis individu beradaptasi positif ketika dirinya mengalami kesulitan atau trauma (Luthar & Cicchetti, 2000). Selain mereduksi trauma, resiliensi merupakan aspek yang akan memulihkan bahkan mengembangkan individu ketika menghadapi masalah agar kelak individu akan lebih mudah ketika dihadapkan kembali dengan permasalahan yang sama (Bonanno, 2004). Resiliensi terhadap trauma pada individu dewasa awal dengan pengalaman traumatis berupa kekerasan sangat dibutuhkan karena dengan beresiliensi, individu dapat memfasilitasi perubahan perilaku, pikiran, emosi, dan penyesuaian terhadap trauma (Lepore & Revenson, 2006 dalam Thompson dkk., 2011).

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan resiliensi terhadap trauma adalah *self-efficacy*, emosi positif, dan optimisme (Southwick & Charney, 2012). Menurut Mrazek dan Mrazek (1987), individu

tetap dapat berkembang dengan baik di usia dewasanya meskipun pernah terpapar kekerasan karena adanya peran dukungan sosial yang baik dari keluarga maupun orang terdekat individu. Jika dikaitkan dengan resiliensi terhadap trauma, maka hal tersebut sejalan dengan salah satu aspek resiliensi terhadap trauma, yaitu *supportive relationship*. Individu dianggap mampu beresiliensi apabila mampu mempertahankan dan mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya (Banyard & Williams, 2007).

Selain itu, berdasarkan penelitian dari Connor dan Davidson (2003) penerimaan diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi. Didukung oleh hasil penelitian dari Flett, Besser, Davis dan Hewitt, (2003) penerimaan diri pada individu merupakan aspek yang sangat dibutuhkan karena penerimaan diri merupakan salah satu sumber resiliensi individu. Kemampuan resiliensi individu seperti optimisme, memiliki gambaran diri yang positif, dan kemauan menerima masalah dengan baik sejalan dengan aspek penting di dalam penerimaan diri (*self-acceptance*) yaitu kemauan dan kemampuan individu dalam melihat dirinya secara positif (Carson & Langer, 2006). Penerimaan diri adalah kemampuan seseorang untuk menerima kekurangan, berpikir positif, dan menjadi individu yang lebih baik ketika dihadapkan oleh masalah (Farber, 2000 dalam Campana, 2014). Penerimaan diri diartikan sebagai kepuasan individu terhadap dirinya, kualitas yang dimiliki, dan pengakuan terhadap keterbatasan pada dirinya (Chaplin, 1999). Peneliti lebih memfokuskan pada penerimaan diri tanpa syarat (*unconditional self acceptance*) karena menurut Ellis (1977), penerimaan diri tanpa syarat sangat menggambarkan bentuk penerimaan diri individu secara utuh meskipun individu tidak menunjukkan adanya perkembangan kecerdasan, kompetensi, atau kemampuan dan tidak adanya kehadiran orang lain untuk menerima, menghargai, atau mencintai individu tersebut.

Berdasarkan definisi tersebut, individu yang dapat menerima dirinya memiliki kemampuan berpikir positif serta menerima kekurangan yang dimiliki dirinya secara utuh. Keadaan tersebut merupakan aspek yang dibutuhkan individu guna mengurangi dampak negatif dari peristiwa traumatis seperti kekerasan. Di dalam Islam sendiri penerimaan diri merupakan bagian dari kajian *qana'ah* yang artinya merasa ridha dan cukup atas rezeki yang Allah *Ta'ala* berikan (Gamayanti, 2016). Sebagaimana firman Allah *Azza wa Jalla*:

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ



“Dan di antara manusia ada orang yang mengorbankan dirinya karena mencari keridhaan Allah; dan Allah Maha Penyantun kepada hamba-hamba-Nya.” (Q.S Al-Baqarah (2): 207).

Ayat di atas menjelaskan arti ridha kepada Allah adalah ridha kepada segala perintah dan larangan-Nya, kepada ketentuan dan pilihan-Nya, serta kepada apa yang diberikan dan yang tidak diberikan-Nya (Garmayanti, 2016). Individu yang memiliki pengalaman buruk ternyata memiliki kemampuan beradaptasi dengan masalah lebih baik apabila dirinya mampu menerima masalah dan kondisi yang dihadapi (Carver dkk, 1993; Fava dkk, 1998). Hal ini didukung oleh hasil penelitian dari Thompson, Arnkoff, dan Glass (2011) yang menemukan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri akan menunjukkan penyesuaian terhadap masalah yang dihadapi akibat trauma dengan lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian Jimenez dkk., (2010), penerimaan diri individu berbanding terbalik dengan simptom depresi yang dialami individu. Dengan demikian, semakin individu menerima dirinya maka semakin tinggi pula kemampuannya dalam memperbaiki suasana hati dan emosi positifnya. Keberadaan emosi positif itu sendiri dapat membantu mengembangkan kreativitas individu dalam memecahkan masalah, dimana pemecahan masalah yang efektif dapat membantu

individu bangkit kembali dari dampak negatif peristiwa traumatis (Tugdae & Fredickson, 2004). Berdasarkan pemaparan hasil penelitian tersebut, ditemukan bahwa penerimaan diri dan resiliensi memiliki muatan emosi positif, yang dapat membantu individu dalam menghadapi masalah, salah satunya pengalaman traumatis.

Kesimpulan yang didapat dari berbagai hasil tinjauan literatur di atas adalah resiliensi terhadap trauma menjadi bagian yang penting bagi individu yang mengalami peristiwa traumatis seperti kekerasan karena dengan resiliensi akan terbentuk individu yang sehat secara mental serta terhindar dari dampak negatif peristiwa traumatis. Sementara itu, penerimaan diri membantu tercapainya adaptasi kondisi-kondisi buruk yang dialami serta kekurangan-kekurangan pada diri individu. Sampel pada penelitian ini adalah individu dewasa awal yang pernah mengalami peristiwa traumatis yaitu kekerasan yang merupakan populasi berisiko. Belum terdapatnya penelitian lebih lanjut yang mengkaji signifikansi dan besaran peran antara penerimaan diri dalam mempengaruhi resiliensi terhadap trauma menjadi salah satu alasan penting dilakukannya penelitian ini.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat peranan yang signifikan antara penerimaan diri dengan resiliensi terhadap trauma bagi individu usia dewasa awal yang mengalami kekerasan dan tinjauannya dari perspektif Islam?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui signifikansi peran penerimaan diri individu dengan resiliensi terhadap trauma pada individu usia dewasa awal yang mengalami peristiwa kekerasan dengan tinjauannya dari perspektif Islam.

1.4. Manfaat penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memperluas wawasan bagi pembaca terkait resiliensi terhadap trauma dan dapat memberikan kontribusi rujukan pada aspek resiliensi terhadap trauma yang masih minim diteliti serta memberikan informasi terkait gambaran resiliensi terhadap trauma pada individu dewasa awal.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu psikolog dan instansi terkait penanganan trauma sebagai rujukan dalam melihat tingkat urgensi penerimaan diri pada resiliensi terhadap trauma. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat membantu individu memahami aspek penerimaan diri guna terhindar dari dampak negatif peristiwa traumatis yang disebabkan oleh kekerasan.

1.5. Kerangka Berpikir

