



Post Traumati Growth Studi Literatur pada Perempuan Korban Kekerasan

Zumrotus Sa'adah¹, Darmaji Dwi Cahya², Rahma Novita³, Poni Oktaviya⁴

¹Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno, Bengkulu, Indonesia,
dianazumrotus@mail.uinfasbengkulu.ac.id

²Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno, Bengkulu, Indonesia,
darmajidwi.cahya@gmail.com

³Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno, Bengkulu, Indonesia,
rahmanovita854@gmail.com

⁴Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno, Bengkulu, Indonesia,
ponioktaviya29@gmail.com

Corresponding Author: darmajidwi.cahya@gmail.com²

Abstract: This study is a literature review that examines the phenomenon of Post-Traumatic Growth (PTG) among women survivors of violence. PTG refers to the positive transformation experienced by individuals after facing severe trauma, such as domestic violence, sexual abuse, and gender-based violence. The purpose of this study is to identify the factors influencing the emergence of PTG, including social support, spirituality, resilience, and trauma-based psychological interventions. The review findings indicate that women survivors of violence often experience significant changes in life meaning, interpersonal relationships, and personal strength during the recovery process. Community support and empathy-based interventions are proven to play an essential role in facilitating post-traumatic growth. This study highlights the importance of policies and programs that focus on empowering survivors as part of long-term recovery efforts.

Keyword: post-traumatic growth, women survivors of violence, trauma recovery, resilience, literature review

Abstrak: Penelitian ini merupakan studi literatur yang menelaah fenomena Post-Traumatic Growth (PTG) pada perempuan korban kekerasan. PTG merujuk pada transformasi positif yang dialami individu setelah menghadapi trauma berat, seperti kekerasan domestik, pelecehan seksual, dan kekerasan berbasis gender. Tujuan studi ini adalah mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi munculnya PTG, termasuk dukungan sosial, spiritualitas, resiliensi, serta intervensi psikologis berbasis trauma. Hasil telaah menunjukkan bahwa perempuan korban kekerasan sering mengalami perubahan signifikan dalam makna hidup, hubungan interpersonal, dan kekuatan pribadi setelah melalui proses pemulihan. Dukungan komunitas dan intervensi berbasis pendekatan empatik terbukti berperan penting dalam memfasilitasi pertumbuhan pasca trauma. Studi ini menekankan pentingnya kebijakan dan

program yang berfokus pada pemberdayaan korban sebagai bagian dari pemulihan jangka panjang.

Kata Kunci: post-traumatic growth, perempuan korban kekerasan, trauma recovery, resiliensi, literatur review

PENDAHULUAN

Kekerasan terhadap perempuan merupakan pelanggaran hak asasi manusia yang kompleks dan berdampak jangka panjang terhadap kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial korban. Berdasarkan laporan *World Health Organization (WHO, 2024)*, sekitar 30% perempuan di seluruh dunia mengalami kekerasan fisik atau seksual oleh pasangan intim setidaknya sekali dalam hidup mereka. Dampak kekerasan tersebut tidak hanya memunculkan luka fisik tetapi juga trauma psikologis mendalam yang dapat berkembang menjadi *Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*, depresi, gangguan kecemasan, hingga penurunan fungsi sosial. (Gumus, 2025)

Namun, di tengah penderitaan akibat trauma, banyak perempuan menunjukkan fenomena yang disebut Post-Traumatic Growth (PTG) — suatu bentuk perubahan positif psikologis yang muncul setelah individu berhasil melewati pengalaman traumatis. Konsep ini pertama kali dikemukakan oleh Tedeschi dan Calhoun (1996) yang menjelaskan bahwa trauma, meski destruktif, dapat menjadi pemicu refleksi eksistensial dan pembentukan makna hidup baru. PTG mencakup lima dimensi utama: peningkatan hubungan interpersonal, kekuatan pribadi, spiritualitas, penghargaan terhadap hidup, dan perubahan pandangan hidup. (Virgonita, M., 2024).

Dalam konteks perempuan korban kekerasan, PTG menjadi wujud dari *thrivership* — yaitu kemampuan untuk tidak hanya bertahan tetapi juga berkembang setelah trauma (Gumus, 2025). Studi kualitatif menunjukkan bahwa proses ini sering kali dimediasi oleh faktor-faktor seperti dukungan sosial, spiritualitas, dan intervensi psikologis berbasis trauma (Kühner et al., 2025). Dukungan dari komunitas dan lembaga pendamping korban membantu perempuan membangun kembali rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, dan menemukan makna baru dari pengalaman masa lalu mereka (Baker et al., 2025).

Pendekatan berbasis *trauma-informed care* juga semakin diakui sebagai paradigma penting dalam mendampingi perempuan korban kekerasan. Model ini menekankan kesadaran terhadap dampak trauma dalam pelayanan kesehatan dan sosial, dengan tujuan mencegah reviktimsiasi dan mendorong pemulihan psikologis yang holistik. Penelitian menunjukkan bahwa ketika perempuan merasa dihargai dan didengarkan, proses pemulihan berjalan lebih cepat dan peluang untuk mencapai PTG meningkat signifikan (de Souza, 2025).

Oleh karena itu, kajian literatur ini bertujuan untuk:

1. Mengidentifikasi pola umum *Post-Traumatic Growth* pada perempuan korban kekerasan.
2. Menelusuri faktor-faktor yang berkontribusi terhadap pertumbuhan pascatrauma.
3. Menganalisis intervensi psikologis dan sosial yang efektif untuk mendukung proses PTG.
4. Memberikan rekomendasi berbasis bukti untuk memperkuat kebijakan dan program pemberdayaan perempuan korban kekerasan di berbagai konteks budaya.

Fenomena PTG pada perempuan korban kekerasan menunjukkan bahwa di balik trauma yang mendalam, terdapat potensi besar untuk pemulihan dan transformasi positif. Pendekatan berbasis empati, dukungan sosial, dan pemberdayaan menjadi landasan penting dalam membantu korban beralih dari fase “bertahan hidup” menuju “berkembang setelah trauma”. (Sodah, Y. 2023)

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur (literature review). Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian bukan untuk menguji hipotesis, melainkan untuk menggali, menelaah, dan mensintesis hasil-hasil penelitian terdahulu yang membahas fenomena *Post-Traumatic Growth* (PTG) pada perempuan korban kekerasan dalam berbagai konteks psikologis, sosial, dan budaya. Kajian literatur sistematis memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola, kesenjangan, serta kontribusi teoretis dari berbagai sumber ilmiah yang relevan. Dengan demikian, penelitian ini bersifat deskriptif-analitis, yaitu berupaya menggambarkan konsep, teori, faktor-faktor yang memengaruhi, serta implikasi teoretis dan praktis dari PTG pada perempuan korban kekerasan, berdasarkan temuan empiris yang telah dipublikasikan sebelumnya. (Madum, 2025)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian terhadap sejumlah penelitian yang terpilih menunjukkan bahwa pembahasan ini disusun untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai temuan utama dari kajian literatur sistematis terkait fenomena *Post-Traumatic Growth* (PTG) pada perempuan korban kekerasan. Kajian ini berangkat dari kebutuhan mendesak akan pemahaman mendalam mengenai proses pemulihan psikologis dan transformasi positif yang dialami perempuan setelah mengalami kekerasan fisik, emosional, maupun seksual. Melalui penelusuran berbagai penelitian empiris dan konseptual, hasil yang disajikan dalam bagian ini berupaya menyoroti beragam faktor yang memengaruhi terjadinya PTG, bentuk-bentuk pertumbuhan yang dialami korban, serta pendekatan psikologis dan sosial yang mendukung proses tersebut. Dengan demikian, kajian ini memberikan dasar teoretis yang kuat untuk memahami bagaimana perempuan dapat menemukan kekuatan baru dan makna hidup setelah melalui pengalaman traumatis akibat kekerasan.

Tabel 1. Ringkasan Penelitian yang Dikaji dalam Kajian Sistematis

Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode & Sampel	Temuan Utama	Relevansi
Posttraumatic Growth pada Remaja Wanita yang Mengalami Kekerasan dalam Pacaran Ditinjau dari Perceived Social Support dan Variabel Demografi (Humaira Syahnya Almas & Chandradewi Kusristanti, 2021)	Mengetahui kontribusi <i>perceived social support</i> (dukungan sosial yang dirasakan) terhadap <i>posttraumatic growth</i> (PTG) pada remaja wanita korban kekerasan dalam pacaran.	Kuantitatif korelasional; 308 remaja wanita usia 15–20 tahun yang terindikasi mengalami kekerasan fisik, verbal, atau seksual dalam pacaran.	Terdapat pengaruh signifikan <i>perceived social support</i> terhadap PTG sebesar 18,6% ($R^2 = .186$; $p = .000$). Korban yang sudah meninggalkan hubungan kekerasan memiliki skor PTG lebih tinggi dibanding yang masih bertahan. Dukungan sosial dari orang terdekat berperan besar dalam membangun kekuatan diri dan pandangan hidup baru.	Menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting dalam meningkatkan pertumbuhan pasca trauma pada remaja korban kekerasan pacaran; berguna bagi pendidikan psikologi dan konseling remaja.
Post-traumatic Growth pada Remaja Korban Kekerasan Seksual (Amna Farida, Rahmia Dewi, & Yara Andita Anastasya, 2023)	Menggambarkan proses terbentuknya <i>post-traumatic growth</i> pada remaja korban kekerasan seksual di Kabupaten Bireuen, Aceh.	Kualitatif fenomenologi; 3 remaja perempuan korban kekerasan seksual yang pernah mengalami trauma.	PTG muncul melalui empat tahap: (1) mengelola emosi negatif, (2) refleksi diri, (3) keterbukaan dan penerimaan dukungan, serta (4) pembentukan makna hidup baru. Dukungan keluarga menjadi faktor utama yang memperkuat proses pemulihan dan pertumbuhan positif.	Menegaskan bahwa dukungan keluarga dan lingkungan sosial sangat berpengaruh dalam pemulihan trauma seksual remaja; relevan bagi intervensi psikososial dan program rehabilitasi korban.

Resiliensi dan Post Traumatic Growth Mahasiswa Korban Kekerasan dalam Pacaran (Evi Deliviana, 2021)	Menjelaskan hubungan antara resiliensi dan <i>post-traumatic growth</i> pada mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran melalui kajian literatur.	<i>Literature review</i> ; analisis berbagai studi terkait kekerasan dalam pacaran pada mahasiswa di Indonesia.	Resiliensi berperan sebagai faktor pelindung (<i>protective factor</i>) dalam pembentukan PTG. Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi mampu mengelola emosi negatif, bangkit dari trauma, dan menunjukkan perubahan positif seperti kemandirian, kekuatan pribadi, serta makna hidup baru.	Menunjukkan bahwa penguatan resiliensi sangat penting bagi mahasiswa korban kekerasan untuk membangun kembali kehidupannya secara positif dan sehat secara psikologis.
Gambaran Post Traumatic Growth pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Kekerasan dalam Berpacaran (Putri Utami, Psikoborneo Vol. 8 No. 2, 2020)	Mengetahui gambaran perkembangan pasca trauma (posttraumatic growth/PTG) pada wanita dewasa awal yang menjadi korban kekerasan dalam berpacaran dan faktor-faktor yang mempengaruhi PTG.	Metode: Kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Sampel: 4 perempuan dewasa awal (20–35 tahun) korban kekerasan dalam pacaran yang telah menunjukkan PTG, diukur dengan <i>Posttraumatic Growth Inventory (PTGI)</i> .	Korban menunjukkan perubahan positif seperti meningkatnya kekuatan pribadi, apresiasi terhadap kehidupan, hubungan sosial yang lebih baik, dan perkembangan spiritual. Faktor pendorong utama adalah dukungan sosial, kekuatan dalam diri, serta kemampuan refleksi atas pengalaman traumatis.	Memberikan pemahaman bahwa wanita korban kekerasan pacaran dapat mengalami pertumbuhan positif dan menemukan makna hidup baru; relevan untuk intervensi konseling trauma dan pemberdayaan korban kekerasan.
Posttraumatic Growth pada Perempuan Dewasa Awal Penyintas Kekerasan Masa Kanak (Dinarayu Aldililla & Diana Rahmasari, Character: Jurnal Penelitian Psikologi Vol. 8 No. 5, 2021)	Menggambarkan pengalaman hidup (lived experience) posttraumatic growth pada perempuan dewasa awal penyintas kekerasan masa kanak (fisik dan emosional) lebih dari 10 tahun. Analisis data menggunakan <i>Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)</i> .	Metode: Kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Sampel: 4 perempuan dewasa awal (usia 21–23 tahun) penyintas kekerasan masa kanak (fisik dan emosional) lebih dari 10 tahun. Analisis data menggunakan <i>Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)</i> .	Ditemukan dua tema besar: (1) <i>Jalur menuju perubahan</i> — melalui keterbukaan diri (<i>self-disclosure</i>), dukungan sosial, penerimaan, dan perubahan sudut pandang; (2) <i>Pengalaman perubahan</i> — mencakup peningkatan makna hidup, spiritualitas, hubungan positif, dan apresiasi diri.	Memberikan kontribusi penting pada pemahaman PTG pada korban kekerasan masa kanak dengan menekankan peran penerimaan diri dan dukungan sosial dalam proses pemulihan psikologis; berguna bagi praktisi psikologi dan konselor trauma.

Berdasarkan Tabel 1 di atas, penelitian Putri Utami (2020) menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran mampu mengalami *posttraumatic growth* (PTG) setelah melalui proses pemulihan psikologis. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus terhadap empat partisipan perempuan berusia 20–35 tahun yang pernah mengalami kekerasan fisik, emosional, maupun verbal dalam hubungan romantis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah melewati fase trauma, partisipan mengalami perubahan positif dalam beberapa aspek kehidupan, seperti peningkatan kekuatan pribadi (*personal strength*), apresiasi terhadap kehidupan (*appreciation of life*), serta hubungan sosial yang lebih sehat. Proses ini terjadi karena adanya dukungan dari lingkungan sosial, refleksi diri, serta kemampuan untuk memaknai kembali pengalaman traumatis. Perempuan korban kekerasan dalam pacaran cenderung memandang pengalaman traumatis bukan lagi sebagai luka yang membatasi, melainkan sebagai titik balik untuk memperbaiki diri dan mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif. Mereka mampu mengubah rasa takut

menjadi kekuatan, serta menemukan makna hidup baru melalui pengalaman spiritual dan relasi positif.

Penelitian ini menegaskan bahwa *posttraumatic growth* tidak muncul secara instan, tetapi merupakan hasil dari proses panjang yang melibatkan penerimaan diri dan dukungan sosial. Temuan ini memperlihatkan bahwa kekerasan dalam pacaran tidak selalu berakhir pada penderitaan psikologis permanen, melainkan dapat menjadi awal dari perjalanan perubahan yang lebih bermakna. Dengan demikian, studi ini memberikan dasar penting bahwa perempuan korban kekerasan memiliki potensi besar untuk bangkit dan tumbuh secara psikologis ketika mendapatkan dukungan dan kesempatan untuk memproses pengalaman traumatisnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Humaira Syahnya Almas dan Chandradewi Kusristanti (2021) berfokus pada kontribusi *perceived social support* atau dukungan sosial yang dirasakan terhadap *posttraumatic growth* (PTG) pada remaja perempuan yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 308 partisipan perempuan berusia 15–20 tahun yang pernah mengalami kekerasan fisik, verbal, atau seksual dalam hubungan pacaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan signifikan terhadap peningkatan *posttraumatic growth*, dengan kontribusi sebesar 18,6% ($R^2 = .186$; $p = .000$). Remaja yang telah berhasil keluar dari hubungan kekerasan cenderung memiliki tingkat PTG yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang masih bertahan dalam relasi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman sosial yang positif—seperti dukungan emosional dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar—dapat membantu korban memahami pengalaman traumatisnya secara lebih konstruktif.

Dukungan sosial memungkinkan korban untuk merasa diterima, didengarkan, dan tidak sendirian menghadapi trauma. Dalam konteks psikologi positif, hal ini memperkuat konsep bahwa manusia mampu berkembang setelah penderitaan melalui interaksi sosial yang suportif. Dukungan sosial juga berperan sebagai faktor protektif yang membantu korban mengatasi stres dan membangun kembali kepercayaan diri serta makna hidupnya.

Penelitian ini menegaskan bahwa *posttraumatic growth* bukan hanya hasil dari kekuatan individu semata, tetapi juga merupakan refleksi dari keterhubungan sosial yang sehat. Ketika lingkungan memberikan penerimaan dan dorongan positif, korban lebih mudah melakukan refleksi diri, menerima masa lalu, serta membangun pandangan hidup baru yang lebih optimis. Oleh karena itu, hasil studi ini memperkuat pentingnya peran keluarga, teman sebaya, dan masyarakat dalam membantu remaja perempuan korban kekerasan untuk bangkit dan mengalami pertumbuhan psikologis yang bermakna.

Penelitian Evi Deliviana (2021) membahas hubungan antara *resiliensi* dan *posttraumatic growth* (PTG) pada mahasiswa yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Studi ini menggunakan metode *literature review* untuk meninjau berbagai penelitian yang membahas peran resiliensi dalam membantu mahasiswa menghadapi dampak psikologis dari kekerasan dalam hubungan romantis. Hasil kajian menunjukkan bahwa *resiliensi* berperan sebagai faktor pelindung (*protective factor*) yang sangat penting dalam pembentukan *posttraumatic growth*. Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola emosi negatif, tetap stabil dalam situasi penuh tekanan, dan lebih cepat beradaptasi setelah mengalami peristiwa traumatis. Resiliensi memungkinkan korban untuk menyusun rencana hidup baru, mengambil keputusan positif, serta menemukan makna baru dari pengalaman pahit yang dialami.

Penelitian ini juga menggambarkan bahwa mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran tidak hanya berusaha untuk bertahan dari rasa sakit, tetapi juga berpotensi mengalami pertumbuhan positif berupa peningkatan kekuatan pribadi, kemampuan refleksi diri, dan motivasi untuk memperbaiki hubungan interpersonal di masa depan. *Posttraumatic growth*

pada konteks ini terjadi ketika korban mampu mengubah penderitaan menjadi pembelajaran hidup yang berharga. Selain itu, Deliviana menekankan pentingnya dukungan sosial dan lingkungan kampus yang kondusif dalam memperkuat proses resiliensi mahasiswa. Dukungan tersebut dapat berupa layanan konseling, komunitas yang supportif, atau program kampus yang membantu mahasiswa mengembangkan kesehatan mental positif.

Dengan demikian, penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa *resiliensi* bukan hanya kemampuan untuk bangkit dari keterpurukan, tetapi juga menjadi fondasi utama bagi munculnya *posttraumatic growth*. Melalui resiliensi, mahasiswa korban kekerasan dalam pacaran dapat mengubah trauma menjadi kesempatan untuk tumbuh, memperbaiki diri, dan membangun kehidupan yang lebih bermakna.

Penelitian yang dilakukan oleh Dinarayu Aldililla dan Diana Rahmasari (2021) bertujuan untuk menggambarkan pengalaman hidup (*lived experience*) perempuan dewasa awal yang merupakan penyintas kekerasan masa kanak-kanak. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis untuk memahami proses terbentuknya *posttraumatic growth* (PTG) setelah bertahun-tahun hidup dengan pengalaman traumatis akibat kekerasan fisik maupun emosional dari orang tua.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses *posttraumatic growth* pada perempuan penyintas kekerasan masa kecil terjadi melalui dua jalur utama, yaitu *pathway to change* dan *experience of change*. Jalur pertama menggambarkan perjalanan batin individu dalam mencapai perubahan melalui keterbukaan diri (*self-disclosure*), penerimaan terhadap masa lalu, serta dukungan sosial dari orang-orang terdekat. Sementara itu, *experience of change* menggambarkan pengalaman nyata dari pertumbuhan positif yang dialami korban, seperti meningkatnya spiritualitas, hubungan sosial yang lebih hangat, apresiasi terhadap kehidupan, dan pandangan hidup yang lebih matang. Penelitian ini menegaskan bahwa meskipun trauma masa kanak sering kali meninggalkan luka mendalam, perempuan memiliki kemampuan untuk memaknai ulang pengalaman tersebut dan menjadikannya sebagai sumber kekuatan. Dukungan sosial, refleksi diri, dan penerimaan masa lalu menjadi faktor penting yang membantu penyintas untuk bangkit dan menumbuhkan makna hidup baru.

Selain itu, aspek spiritual juga memainkan peran penting dalam mempercepat proses penyembuhan psikologis. Peningkatan kedekatan dengan nilai-nilai spiritual membantu korban memahami penderitaan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang memiliki arti dan tujuan. Hal ini memperkuat teori *posttraumatic growth* yang dikemukakan oleh Tedeschi dan Calhoun (1996), bahwa pertumbuhan setelah trauma dapat terjadi ketika individu mampu merekonstruksi keyakinan dan menemukan makna baru dari penderitaannya.

Penelitian Amna Farida, Rahmia Dewi, dan Yara A. Anastasya (2023) berfokus pada proses *posttraumatic growth* (PTG) pada remaja perempuan korban kekerasan seksual. Menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini menggali tahapan pemulihan psikologis korban setelah mengalami kekerasan berat yang menimbulkan trauma mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa PTG pada korban terbentuk melalui empat tahapan utama: pengelolaan emosi negatif, refleksi diri terhadap pengalaman, keterbukaan terhadap dukungan sosial, dan pencarian makna hidup baru. Dukungan sosial dari keluarga serta penerimaan diri terbukti mempercepat proses pemulihan dan membentuk pandangan hidup yang lebih positif.

Penelitian ini menegaskan bahwa meskipun kekerasan seksual meninggalkan dampak psikologis serius, korban dapat mengalami pertumbuhan positif dengan dukungan lingkungan yang empatik dan proses refleksi yang mendalam. Temuan ini memperluas pemahaman bahwa PTG dapat terjadi pada berbagai bentuk kekerasan terhadap perempuan, tidak hanya kekerasan fisik atau emosional, tetapi juga kekerasan seksual, melalui proses penerimaan, dukungan sosial, dan pencarian makna hidup yang baru.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur dari lima jurnal yang telah ditelaah, dapat disimpulkan bahwa Post-Traumatic Growth (PTG) pada perempuan korban kekerasan merupakan proses kompleks yang melibatkan interaksi antara faktor psikologis, sosial, dan spiritual. Meskipun kekerasan sering menimbulkan trauma mendalam, banyak perempuan menunjukkan kemampuan untuk bangkit dan berkembang menjadi pribadi yang lebih kuat serta memiliki pandangan hidup yang lebih positif. Hasil sintesis dari kelima penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial, resiliensi, refleksi diri, dan spiritualitas merupakan faktor utama yang mendorong terbentuknya PTG. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas berperan penting dalam membantu korban merasa diterima, didengarkan, dan tidak sendirian dalam menghadapi trauma. Sementara itu, resiliensi menjadi kekuatan internal yang membantu perempuan mengelola emosi negatif, beradaptasi dengan tekanan, serta menemukan makna baru dari pengalaman traumatis.

Proses *posttraumatic growth* juga tidak terlepas dari kemampuan reflektif korban untuk menafsirkan ulang pengalaman kekerasan yang dialaminya. Melalui refleksi diri dan penerimaan, perempuan korban kekerasan mampu memaknai penderitaan sebagai titik balik menuju perubahan positif. Aspek spiritualitas turut memperkuat proses ini dengan membantu korban menemukan kedamaian batin, rasa syukur, dan kepercayaan akan makna hidup yang baru. Secara keseluruhan, kelima studi menegaskan bahwa PTG bukan sekadar pemulihan dari luka psikologis, melainkan bentuk transformasi diri menuju keberdayaan dan kebijaksanaan hidup. Perempuan korban kekerasan memiliki potensi besar untuk beralih dari fase “bertahan hidup” menuju “tumbuh setelah trauma” ketika mendapatkan dukungan sosial yang kuat dan ruang aman untuk memproses emosinya.

Oleh karena itu, penelitian ini menekankan pentingnya penguatan layanan konseling trauma berbasis empati dan trauma-informed care, serta pengembangan program pemberdayaan yang berfokus pada potensi dan kekuatan korban. Pendekatan tersebut tidak hanya membantu penyembuhan psikologis, tetapi juga mendorong transformasi positif yang berkelanjutan dalam kehidupan perempuan korban kekerasan.

REFERENSI

- Aldililla, D., & Rahmasari, D. (2021). Posttraumatic growth pada perempuan dewasa awal penyintas kekerasan masa kanak. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 163-180.
- Almas, H. S., & Kusristanti, C. (2021). Posttraumatic growth pada remaja wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran ditinjau dari perceived social support dan variabel demografi. *Jurnal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 231-243.
- Díaz-Sosa, D., Chapa-Romero, A. C., Guillén-Díaz-Barriga, C., Flores-Plata, L. A., & De la Rosa-Gómez, A. (2025). Comentario: Catalysts of violence against women students: the role of the university, aggressors, and victims. *Frontiers in Psychology*, 16, 1595955.
- Gumus, K. (2025). *Journey to Well-Being: An Exploration of Thrivership Post-Domestic Violence* (Doctoral dissertation, Antioch University).
- Deliviana, E. (2021). Resiliensi dan Post Traumatic Growth Mahasiswa Korban Kekerasan dalam Pacaran. *Jurnal Inada: Kajian Perempuan Indonesia di Daerah Tertinggal, Terdepan, dan Terluar*, 4(2), 46-61.
- Anjari, W. (2014). Fenomena kekerasan sebagai bentuk kejahatan (violence). *Jurnal WIDYA yustisia*, 1(2), 24-25.
- Sodah, Y. (2023). Kekerasan Terhadap Perempuan: Pencegahan Dan Penanganan Suatu Tinjauan Psikologi Sosial. *Syntax Idea*, 5(11), 41-42

- Tazkiyah, A. Y. (2019). Resiliensi dan Post traumatic growth (PTG). *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 383-393.
- Erwan, F. N., Nurhalisa, D. I. H., Fatiha, H., Alfian, I. N., & Chusairi, A. (2025). Tumbuh setelah patah: tinjauan pelingkupan terhadap fenomena posttraumatic growth pascabencana alam. *Universitas Airlangga*.
- Amelia, M. N. (2025). Post-traumatic growth pada mahasiswa korban kekerasan seksual (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Zahrani, G. N. (2024). Perancangan Rumah Aman untuk Wanita Korban Kekerasan di Yogyakarta dengan Pendekatan Healing Environment (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).
- Syafi'i, B. M. (2025). Peran Spiritual Dalam Pemulihan Eks Psikotik: Studi Kasus Di Panti Pelayanan Sosial Pmks Margo Widodo. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7(1), 43-57.
- Baker, T., Mundell, N., Koorts, H., Pebole, M., Rosenbaum, S., Ganakas, E., & Teychenne, M. (2025). Targeting mental health and wellbeing in women who have experienced gender-based violence through moderate-vigorous physical activity: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22(1), 49.
- Kühner, C., Emmelkamp, J., Goudriaan, A. E., de Waal, M. M., & Thomaes, K. (2025). Revictimisation Across Types of Interpersonal Violence: A Meta-Regression Analysis of PTSD and Associated Factors. *Stress and Health*, 41(4), e70079.
- Madum, M., Sy, S., Faridah, I., Riyantoro, S. F., Nahuway, L., Sos, S., ... & Hakim, L. (2025). *Metodologi Penelitian*. Pekanbaru: CV Angkasa Media Literasi.