

HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI EMOSI TERHADAP *POST TRAUMATIC GROWTH* PADA PEREMPUAN PENYINTAS KEKERASAN BERBASIS GENDER

Dhaifina Khafifah¹, Ika Febrian Kristiana¹
15000122120022

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
Email: dhaifinakhafifah@gmail.com

ABSTRAK

Perempuan penyintas kekerasan berbasis gender (KBG) menghadapi dampak psikologis yang kompleks, salah satunya terkait dengan kemungkinan munculnya *post traumatic growth* (PTG). *Post traumatic growth* merupakan perubahan positif yang dialami individu setelah menghadapi peristiwa traumatis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap *post traumatic growth* pada perempuan penyintas Kekerasan berbasis gender. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara persepsi dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap *post traumatic growth*. Subjek penelitian berjumlah 100 perempuan penyintas Kekerasan berbasis gender yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan. Pengumpulan data menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) ($\alpha = 0.840$), *Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form* (DERS-SF) ($\alpha = 0.963$), dan Skala *Post Traumatic Growth* ($\alpha = 0.968$). Analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan regresi berganda dengan bantuan software *Jeffrey's Amazing Statistics Program* (JASP) versi 0.19.3.0. Hasil analisis menunjukkan nilai R (0,000), nilai R² (0,000), nilai β (-0,021) nilai F (0,001) dan signifikansi sebesar 0,999 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis ditolak atau tidak terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dan regulasi emosi dengan *post traumatic growth* pada perempuan penyintas Kekerasan berbasis gender. Hasil wawancara pada beberapa partisipan sebagai pengumpulan informasi lanjutan selanjutnya menunjukkan bahwa regulasi emosi lebih merupakan dampak dari *post traumatic growth* itu sendiri. Temuan ini dapat menunjukkan bahwa *post traumatic growth* merupakan proses yang kompleks, sehingga diperlukan penelitian longitudinal untuk mengetahui pengalaman *post traumatic growth* secara signifikan. Selanjutnya, karakteristik individu merupakan faktor yang tidak dapat dipisahkan dengan faktor eksternal yang diukur dalam penelitian ini.

Kata kunci: Persepsi Dukungan Sosial, Regulasi Emosi, *Post Traumatic Growth*, Perempuan, Penyintas Kekerasan Berbasis Gender

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND EMOTION REGULATION WITH POSTTRAUMATIC GROWTH AMONG FEMALE SURVIVORS OF GENDER-BASED VIOLENCE

Dhaifina Khafifah¹, Ika Febrian Kristiana¹
15000122120022

Faculty of Psychology¹, Diponegoro University
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
Email: dhaifinakhafifah@gmail.com

ABSTRACT

Female survivors of gender-based violence (GBV) face complex psychological impacts, one of which is the possibility of experiencing posttraumatic growth (PTG). Posttraumatic growth refers to the positive changes individuals experience after confronting traumatic events. This study aimed to examine the relationship between perceived social support and emotion regulation with posttraumatic growth among female survivors of gender-based violence. The hypothesis proposed was that there is a positive relationship between perceived social support and emotion regulation with posttraumatic growth. The participants consisted of 100 female survivors of gender-based violence selected using a purposive sampling technique, in which samples are chosen based on predetermined criteria. Data were collected using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) ($\alpha = 0.840$), the Difficulties in Emotion Regulation Scale–Short Form (DERS-SF) ($\alpha = 0.963$), and the Posttraumatic Growth Scale ($\alpha = 0.968$). Quantitative data analysis was conducted using multiple regression with the assistance of Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP) version 0.19.3.0. The results showed an R value of 0.000, an R^2 value of 0.000, a β value of -0.021, an F value of 0.001, and a significance level of 0.999 ($p > 0.05$). These findings indicate that the hypothesis was rejected, meaning there was no significant relationship between perceived social support and emotion regulation and posttraumatic growth among female survivors of gender-based violence. Follow-up interviews with several participants revealed that emotion regulation may be more accurately understood as an outcome of posttraumatic growth itself. These findings suggest that posttraumatic growth is a complex process, highlighting the need for longitudinal research to better understand the experience of posttraumatic growth over time. Furthermore, individual characteristics appear to be inseparable from the external factors measured in this study.

Keywords: Perceived Social Support, Emotion Regulation, Posttraumatic Growth, Women, Survivors of Gender-Based Violence.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kekerasan berbasis gender merupakan bentuk penyalahgunaan kekuasaan yang menimbulkan penderitaan bagi korban yang mengalaminya. Kekerasan ini dalam UNHCR (2025) dapat berbentuk fisik, emosional, maupun seksual, termasuk pemerkosaan, serangan fisik, pelecehan seksual, atau kekerasan dalam hubungan intim. Praktik seperti pembunuhan demi kehormatan (*honour killings*), perkawinan anak, mutilasi genital perempuan, serta praktik berbahaya lainnya juga tergolong sebagai kekerasan berbasis gender. Bentuk lain dari kekerasan berbasis gender mencakup perkawinan paksa, penolakan akses terhadap sumber daya, atau pembatasan layanan dan informasi, serta kekerasan psikologis maupun emosional (UNHCR, 2025).

Kekerasan berbasis gender dapat dipahami sebagai tindakan menyakiti, merugikan, atau mengganggu keamanan dan kenyamanan individu baik secara fisik, material, ataupun psikologis. Kekerasan berbasis gender menurut UNHCR dalam Tan & Kuschminder (2022) disebutkan sebagai berikut:

An umbrella term for any harmful act that is perpetrated against a person's will and that is based on socially ascribed (i.e. gender) differences between males and females. It includes acts that inflict physical, sexual or mental harm or suffering, threats of such acts, coercion, and other deprivations of liberty." (Tan & Kuschminder, 2022, p. 2).

Rekomendasi Umum Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women (CEDAW) nomor 19 tahun 1992, yang dikembangkan dalam United Nations (2017) pada rekomendasi no.35 tahun 2017 menyatakan:

Gender-based violence against women is one of the most extreme forms of discrimination, severely impairing and nullifying the enjoyment by women and girls of all human rights and fundamental freedoms. It takes multiple forms, such as acts or omissions intended or likely to cause or result in death or physical, sexual, psychological, or economic harm or suffering to women, threats of such acts, harassment, coercion, and arbitrary deprivation of liberty (United Nations, 2017, p. 1-19).

Merujuk pada rekomendasi CEDAW tersebut, istilah kekerasan berbasis gender terhadap perempuan digunakan sebagai pengganti istilah kekerasan terhadap perempuan untuk menegaskan bahwa penyebab dan dampak kekerasan tersebut berkaitan dengan relasi gender. Konsep gender merujuk pada konstruksi sosial yang menunjukkan bahwa kekerasan bukan semata persoalan individu, melainkan persoalan sosial, budaya, dan politik.

Berdasarkan pengertian tersebut, kekerasan berbasis gender merupakan segala bentuk tindakan kekerasan yang dilakukan terhadap seseorang berdasarkan perbedaan gender yang dikonstruksikan secara sosial. Kekerasan berbasis gender mencakup berbagai bentuk tindakan yang menimbulkan penderitaan fisik, seksual, maupun psikologis, termasuk ancaman, pemaksaan, dan pembatasan kebebasan individu. Hal ini menunjukkan bahwa kekerasan berbasis gender tidak hanya dipahami sebagai tindakan kekerasan secara langsung, tetapi juga sebagai bentuk ketidakadilan yang lahir dari relasi kuasa dan ketimpangan gender dalam masyarakat.

Jumlah kekerasan berbasis gender di Indonesia menurut data Kementerian Pemberdayaan dan Perlindungan Perempuan dan Anak pada tahun 2025 menunjukkan terdapat sebanyak 22.603 kasus kekerasan berbasis gender, dengan jumlah korban perempuan mencapai 19.389 orang, jauh lebih tinggi dibandingkan korban laki-laki sebanyak 4.752 orang. Tingginya angka ini menunjukkan bahwa perempuan masih menjadi kelompok yang paling rentan mengalami kekerasan akibat ketidaksetaraan relasi gender (Kemenpppa, 2025).

Bentuk dan jumlah kekerasan yang dialami korban cukup beragam. Berdasarkan data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2025), data terakhir pada Januari 2025 menunjukkan kekerasan berbasis gender meliputi bentuk-bentuk kekerasan seksual (10.012 kasus), kekerasan fisik (7.596 kasus), kekerasan psikis (6.894 kasus), kekerasan lainnya (2.514 kasus), penelantaran (1.696 kasus), trafficking (310 kasus), dan eksploitasi (266 kasus). Data ini menunjukkan bahwa bentuk kekerasan berbasis gender pada urutan tiga terbanyak adalah kekerasan seksual, kekerasan fisik, dan kekerasan psikis (Kemenpppa, 2025).

Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) melalui Kajian 21 Tahun Catatan Tahunan (CATAHU) juga mencatat bahwa kekerasan berbasis gender terhadap perempuan mengalami kenaikan yang sangat signifikan, yaitu dari 3.169 kasus pada tahun 2001 menjadi 338.496 kasus pada tahun 2021. Dalam kajian tersebut dijelaskan bahwa kekerasan berbasis gender terjadi di berbagai ranah, yaitu ranah personal atau rumah tangga, ranah publik, dan ranah negara. Ranah

personal atau kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) menjadi bentuk kekerasan yang paling dominan selama 21 tahun pendokumentasian CATAHU dengan jumlah mencapai 2.671.964 kasus (Komnas Perempuan, 2024).

Kekerasan berbasis gender dapat terjadi di mana saja dan dalam berbagai kondisi yang menunjukkan ketidakberdayaan perempuan serta tingginya relasi kuasa berdasarkan gender dalam konstruksi masyarakat. Fenomena kekerasan berbasis gender di Indonesia misalnya ditunjukkan dalam Lestari dkk (2022), dengan bentuk kekerasan dalam pacaran pada perempuan dewasa awal.

Hasil wawancara dalam Lestari dkk (2022) menunjukkan bahwa korban mengalami tekanan psikologis, trauma, rendah diri, gangguan produktivitas, hingga *self-harm*. Korban menjadi takut menjalin hubungan baru karena khawatir pengalaman kekerasan akan terulang kembali. Fenomena berikutnya dalam jurnal ini juga ditunjukkan dengan adanya perbedaan pengalaman antara korban kekerasan verbal-fisik dan korban kekerasan seksual. Korban kekerasan verbal-fisik cenderung lebih yakin untuk mengakhiri hubungan karena luka fisik dan perlakuan kasar yang dialami secara langsung. Sebaliknya, korban kekerasan seksual merasa lebih sulit melepaskan diri karena adanya ketergantungan emosional dan rasa takut kehilangan kasih sayang pasangan (Lestari, 2022).

Kekerasan berbasis gender terhadap perempuan merupakan bentuk kekerasan yang terjadi akibat ketimpangan relasi kuasa berbasis gender yang menempatkan perempuan pada posisi rentan. Oleh karena itu, perempuan menjadi kelompok yang

paling banyak mengalami berbagai bentuk kekerasan berbasis gender baik dalam ranah domestik maupun publik.

Berdasarkan data-data yang telah dijabarkan, menunjukkan bahwa salah satu bentuk kekerasan yang paling banyak dialami perempuan adalah kekerasan fisik yang tidak hanya menimbulkan luka pada tubuh korban, tetapi juga berdampak pada kondisi psikologis, sosial, dan kualitas hidup korban secara keseluruhan. Tingginya angka kasus kekerasan fisik terhadap perempuan menunjukkan bahwa masih terdapat ketimpangan relasi kuasa dan budaya patriarki yang melanggengkan tindakan kekerasan dalam masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji kekerasan berbasis gender khususnya dalam bentuk kekerasan fisik guna memahami faktor penyebab, bentuk-bentuk kekerasan, serta dampak yang ditimbulkan sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan penanganan yang lebih efektif.

Individu yang mengalami kekerasan berbasis gender tidak hanya mengalami kerugian dari ranah fisik, namun juga mengalami kerugian dari aspek seksual dan psikologis yang berdampak luas pada kesejahteraan hidup korban. Abreha (2025) dalam jurnalnya menunjukkan sebagian besar penyintas kekerasan berbasis gender mengalami kerugian dalam berbagai aspek, dengan presentase sebesar 42,1% dari jumlah penyintas mengalami luka ringan hingga cedera berat. Pada aspek psikologis, diketahui sebesar 75,8% penyintas mengalami masalah kesehatan mental seperti stress, rasa takut, cemas, depresi, mimpi buruk, isolasi sosial, hingga percobaan bunuh diri dan trauma pasca kejadian kekerasan. Sebesar 21,8% dari jumlah korban mengalami

permasalahan kesehatan reproduksi berupa Penyakit Menular Seksual termasuk HIV, kehamilan tidak diinginkan, dan aborsi akibat perkosaan. Penyintas kekerasan berbasis gender juga hampir seluruhnya mengalami dampak sosial dan ekonomi, yaitu isolasi sosial, kehilangan reputasi, dan stigma negatif. (Abreha dkk, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami kekerasan berbasis gender diketahui memiliki dampak yang cukup serius pada aspek psikologis ataupun kesehatan mental.

Kekerasan berbasis gender meningkatkan resiko depresi, kecemasan, hingga *suicide ideation* pada penyintas. Dalam Abreha (2025) menjelaskan, bagi anak-anak ataupun remaja yang terpapar kekerasan sejak dini, dapat meningkatkan resiko PTSD (*Post Traumatic Stress Disorder*), depresi, hingga penyalahgunaan obat-obatan terlarang di kemudian hari. Dampak sosial dan fisik juga tidak dapat lepas dan akan senantiasa berkaitan dengan dampak psikologis. Individu yang tumbuh sebagai penyintas kekerasan akan mengalami kesulitan dalam hubungan sosial, tidak pernah lepas dari stigma, diskriminasi, hingga marginalisasi yang dapat meningkatkan berbagai resiko Kesehatan mental (Abreha dkk, 2025). Berdasarkan hal tersebut, dampak psikologis paling rentan yang dialami oleh penyintas kekerasan berbasis gender adalah trauma, yang akan mengakibatkan berbagai permasalahan sosial bagi individu.

Individu yang mengalami trauma akan terganggu dalam respon emosional dan mentalnya, dimana dalam Tedeschi (2004) menjelaskan bahwa trauma mengguncang struktur kognitif dasar seseorang. Struktur kognitif ini berkaitan dengan keyakinan

tentang dunia, memandang diri sendiri, dan masa depan. Proses ini menimbulkan distress yang signifikan terhadap individu. Meskipun demikian, distress psikologis akibat trauma dapat menjadi pemicu pertumbuhan pribadi individu. Hal ini, akan mendorong individu untuk berusaha bangkit dari pengalaman yang tidak menyenangkan dan berusaha menunjukkan perubahan positif (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Perilaku Individu yang mampu bangkit dari tekanan psikologis dari pengalaman yang tidak menyenangkan dan mampu menunjukkan perubahan positif dikenal dengan sebutan *post traumatic growth* atau pertumbuhan pasca trauma. Konsep *post traumatic growth* dikembangkan oleh Calhoun dan Tedeschi (2004) dimana konsep ini dianggap sebagai kemampuan individu untuk mengembangkan persepsi positif dan selanjutnya mengalami perubahan psikologis positif setelah pengalaman buruk (Tedeschi & Calhoun, 2004). Istilah *post traumatic growth* menurut Tedeschi (2017) mengacu pada perubahan positif yang dihasilkan dari perjuangan menghadapi peristiwa traumatis (Tedeschi dkk, 2017). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi perilaku *post traumatic growth* pada individu. Faktor tersebut dapat berasal dari dorongan luar individu (faktor eksternal), ataupun faktor dari dalam individu (faktor internal).

Faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *post traumatic growth* adalah dukungan sosial, lingkungan yang aman dan akses layanan untuk mendukung pemilihan individu, serta norma dan budaya yang akan mendukung keterhubungan individu pada perubahan positif yang akan dilakukan (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa faktor eksternal yang memberikan sumbangan besar pada individu dalam pertumbuhan positif atau *post traumatic growth*, yaitu dukungan sosial. Misalnya penelitian Ning dkk (2023), yang melaporkan bahwa penetrasi trauma, *peer support*, atau dukungan kelompok membantu secara signifikan untuk membangun pola pikir dan mendorong perubahan perilaku yang positif (Ning dkk, 2023). Dukungan sosial membantu *post traumatic growth* juga ditunjukkan dalam Almas dkk, dimana persepsi dukungan sosial yang positif dengan keluarga, teman, pasangan, dan komunitas sangat penting untuk membantu pertumbuhan pasca trauma (Almas & Kusristanti, 2021).

Dukungan sosial menurut Cohen dalam Wei (2016) yang dipersepsikan oleh penerima dukungan merupakan persepsi subjektif individu bahwa orang-orang bersedia memberikan sumber daya dan bantuan sosial kepadanya (Wei, 2016). Dukungan sosial yang dirasakan individu merupakan faktor protektif potensial yang memungkinkan individu menghadapi peristiwa traumatis dengan lebih efektif karena memunculkan perasaan bahwa orang lain akan ada untuk membantu mereka jika diperlukan (Almas & Kusristanti, 2021).

Pentingnya persepsi dukungan sosial dalam meningkatkan *post traumatic growth* dalam diri individu juga ditunjukkan oleh penelitian terdahulu. Berdasarkan penelitian dalam Ziadi dkk (2023), dijelaskan bagaimana persepsi dukungan sosial membantu mereduksi stress, memberi ruang aman untuk mengekspresikan emosi, kekuatan dalam beradaptasi, hingga membangun harapan positif sebagai prediktor *post traumatic*

growth dalam diri individu. Hasil dari penelitian ini juga memperkuat pentingnya intervensi dukungan sosial berbasis keluarga, teman, serta lingkungan sosial yang dapat meningkatkan ketahanan psikologis pasca-trauma. (Ziadi dkk, 2023).

Selain faktor eksternal, terdapat faktor internal dalam memahami *post traumatic growth* yang berasal dari dalam individu. Menurut Tedeschi & Calhoun, faktor individual yang mempengaruhi Post Traumatic Growth yaitu *personal strength*, *spiritual change*, dan *appreciation of life* (Tedeschi & Calhoun, 2017). Faktor-faktor internal ini akan dapat berkembang secara optimal apabila individu memiliki regulasi emosi yang baik. Hal ini disebabkan regulasi emosi memiliki proses yang begitu luas, yang memengaruhi respons afektif individu, seperti reaksi emosional dan kesejahteraan individu (Mauss, dkk, 2007).

Penelitian terkait regulasi emosi dan hubungannya dengan *post traumatic growth* ditunjukkan melalui penelitian berjudul “*The Relation between Emotion Regulation Choice and Post Traumatic Growth*” oleh Orejuela-Dávila (2019) yang mencoba menjelaskan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan pertumbuhan positif pasca trauma pada individu yang mengalami peristiwa traumatis. Temuan utama dari penelitian ini yaitu semakin sering individu memilih *reappraisal* (penilaian ulang respons pada situasi yang dihadapi) pada situasi yang makin sulit secara emosional, semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami *post traumatic growth*. Penelitian ini juga menemukan bahwa depresi dan stress tidak secara langsung mempengaruhi *post traumatic growth*, namun, *trait appraisal* yang sering digunakan dalam kehidupan

sehari-hari menunjukkan hubungan positif dengan *post traumatic growth* (Orejuela-Dávila, 2019).

Berdasarkan penjelasan di atas, terlihat bahwa sebagian besar riset meneliti hubungan persepsi dukungan sosial maupun regulasi emosi dengan *post traumatic growth* secara terpisah. Belum ada variabel independen yang berkorelasi langsung dengan *post traumatic growth*. Terdapat riset yang menghubungkan ketiganya namun menjadikan salah satunya sebagai mediator. Salah satu contoh dari riset terkait yaitu riset yang berjudul “*Perceived social support, hopefulness, and emotional regulations as mediators of the relationship between enacted stigma and post-traumatic growth among children affected by parental HIV/AIDS in rural China*” oleh Wei dkk (2016). Penelitian ini menjelaskan bagaimana anak-anak ini sering mengalami stigma, dan berdampak traumatis yang dapat menimbulkan depresi, kecemasan, stress, dan masalah psikososial. Temuan dari penelitian ini menyatakan bahwa stigma dapat menekan *post traumatic growth* pada anak yang terdampak HIV/AIDS. Sedangkan, *perceived social support, hopefulness, dan emotional regulation* berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu anak-anak tersebut mengatasi dampak stigma dan memfasilitasi *post traumatic growth*. Berdasarkan penelitian ini, diketahui bahwa persepsi dukungan sosial maupun regulasi emosi adalah sebagai mediator untuk memfasilitasi *post traumatic growth* (Wei dkk, 2016).

Sebagian besar penelitian sebelumnya meneliti hubungan dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap *post traumatic growth* secara terpisah atau menjadikan salah

satu variabel sebagai mediator. Penelitian yang menguji kedua variabel tersebut secara simultan pada perempuan penyintas kekerasan berbasis gender di Indonesia masih sangat terbatas. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang menghubungkan ketiga variabel dimana persepsi dukungan sosial dan regulasi emosi menjadi variabel independen dari *post traumatic growth*. Penelitian terdahulu juga belum ditemukan yang meneliti ketiga variabel tersebut pada konteks kekerasan berbasis gender di Indonesia.

Berdasarkan tinjauan dari penelitian sebelumnya, penelitian ini ingin mengetahui bagaimana persepsi dukungan sosial dan regulasi emosi berhubungan dengan *post traumatic growth* pada individu khususnya perempuan dewasa penyintas kekerasan berbasis gender.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan yang dirumuskan dalam penelitian ini: “Apakah terdapat hubungan antara persepsi dukungan sosial dan regulasi emosi dengan *post traumatic growth* pada perempuan penyintas kekerasan berbasis gender?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini disesuaikan dengan rumusan masalah yaitu untuk mengetahui hubungan antara persepsi dukungan sosial dan regulasi emosi dengan *post traumatic growth* pada perempuan penyintas kekerasan berbasis gender.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk pengembangan keilmuan khususnya dalam ranah pertumbuhan individu pasca trauma. Penelitian ini diharapkan pula dapat menjadi tambahan referensi bagi peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian serupa.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Praktis bagi Penyintas Kekerasan berbasis Gender

Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan dan salah satu solusi yang dapat digunakan bagi penyintas. Melalui penelitian ini, diharapkan penyintas mampu berjuang dalam tahap pemilihan dan mengalami pertumbuhan positif pasca peristiwa traumatis yang dialami. Penyintas yang memahami faktor-faktor yang mendukung *post traumatic growth* dapat mengenali potensi diri, memperkuat regulasi dan hubungan sosial yang positif, serta dapat membangun Kembali rasa percaya diri dan makna hidupnya.

b. Manfaat praktis bagi masyarakat umum

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya dukungan sosial, empati, dan lingkungan yang aman bagi penyintas kekerasan. Masyarakat selayaknya dapat memahami kontribusinya untuk menjadi bagian dari sistem pendukung

yang membantu pemilihan penyintas, pencegahan, maupun penanganan kasus kekerasan, khususnya kekerasan berbasis gender dengan perspektif psikologis yang jelas.