

Studi Kasus : Dinamika *Hardiness* Pada Wanita dengan Pengalaman Traumatis Berat

Alfa Annurya Nabilla, Siti Nur Asiyah

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jl. Dr. Ir. Soekarno No. 682 Gunung Anyar, Surabaya 60294

E-mail: alfannurya14@gmail.com

Abstrak

Hardiness merupakan kepribadian individu yang mampu mengendalikan dan memberikan makna positif dari kejadian – kejadian buruk dalam hidupnya sehingga tidak menimbulkan stress maupun gangguan psikologis yang berat. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika hardiness pada wanita yang mengalami trauma berat akibat menyaksikan kekerasan domestik fatal saat usia remaja. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan desain studi kasus, penelitian ini mengkaji tiga dimensi utama hardiness, yaitu komitmen, kontrol diri, dan tantangan. Partisipan utama adalah seorang wanita berusia 40 tahun yang menunjukkan tingkat hardiness tinggi, meskipun berada dalam kondisi trauma berat. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa partisipan memiliki kemampuan untuk mengelola emosi secara efektif melalui pendekatan spiritual, seperti memperkuat kedekatan dengan Tuhan, berdoa, dan bertawakal. Selain itu, pola pikir positif dan keberanian melihat tantangan sebagai peluang untuk bertumbuh menjadi faktor penting dalam membangun ketahanan mental.

Kata Kunci: *Hardiness; Wanita; KDRT; Kekerasan Domestik; Trauma berat*

PENDAHULUAN

Akhir – akhir ini media diramaikan dengan berita terkait kasus Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) yang dialami oleh beberapa influencer. Dilansir dari laman web data Indonesia.id, Badan Pusat Statistik melaporkan bahwa kasus KDRT di Indonesia pada tahun 2023 naik hingga 4,06% dari tahun lalu (Yonatan, 2024). Catatan Tahunan (CATAHU) Komisi Nasional Perempuan melaporkan bahwa pertahun 2023 telah terjadi 4.374 kasus KDRT (Komnas Perempuan, 2024). Kasus KDRT paling banyak terjadi di Jawa Timur, dengan total 1.577 kasus pada tahun 2022. Sementara bentuk KDRT yang mendominasi adalah kekerasan psikis, disusul dengan kekerasan fisik, seksual dan kekerasan ekonomi dengan kelompok paling rentan adalah perempuan dan anak-anak. Dilansir data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPA), selama tahun 2023 terdapat 18.466 kasus kekerasan yang terjadi di Indonesia dengan 62,3% diantaranya merupakan kasus KDRT serta 88,5% korbannya merupakan perempuan (Susiana & Simanjuntak, 2024). Komisi Nasional Perempuan juga mencatat sepanjang tahun 2023, laporan terkait kekerasan terhadap istri (KTI) sebanyak 1.573 kasus.

KDRT merupakan sebuah pukulan berat bagi seorang istri. Dampak yang dirasakan adalah takut, cemas terus menerus dan merasa ketergantungan secara emosional serta finansial (Kalingga et al., 2021). Selain itu, akan timbul perasaan menyalahkan diri pada korban karena gagal memenuhi ekspektasi pasangan dan orang tua (Hukubun et al., 2023). KDRT yang terus dilakukan tanpa adanya upaya pembelaan akan membuat pelaku semakin agresif hingga penghilangan nyawa (Sutantri et al., 2022). Apabila sampai terjadi pembunuhan antara ayah – ibu, anak akan berpotensi mengalami

kendala dalam dinamika perkembangannya, seperti kesulitan melakukan *coping mechanism*, stress, depresi, gangguan kepribadian, PTSD (*Post Traumatic Syndrome Disorder*) hingga bunuh diri (Hidayat et al., 2024). Sehingga diperlukan kepribadian *hardiness* agar anak dapat pulih dengan cepat dari trauma yang dialami.

Konsep kepribadian *hardiness* dikenalkan Kobasa pada tahun 1979. Kepribadian *hardiness* mengacu pada Kumpulan beberapa karakter pada individu yang menyebabkan individu tersebut mampu mengatasi stress dan dampak negatif dari pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi dengan kekuatan dan stabilitas yang baik. *Hardiness* hadir dari komitmen yang kuat dalam individu sehingga dapat menetralkan efek negatif stres (Herliany, 2023). Penelitian Hasbi & Alwi (2022) kepribadian *hardiness* dapat terbentuk melalui dukungan dari lingkungan terdekat untuk menciptakan kepercayaan dan rasa aman bagi korban sebagai dorongan untuk bangkit dari keterpurukan (Hasbi & Alwi, 2022). Selain itu, menurut Awaliah (2024), kecerdasan sosial dan dukungan sosial turut berkontribusi dalam membentuk dan memperkuat *hardiness* seseorang. Orang yang memiliki kepribadian *hardiness* berani menghadapi perubahan dan mampu mengambil pelajaran dalam semua momen yang terjadi di hidupnya (Rahmat et al., 2021). Kepribadian *hardiness* berperan penting dalam mendorong seseorang untuk tetap kuat menghadapi berbagai masalah hidup, mampu beradaptasi dengan kondisi yang sulit, dan tetap optimis dalam menjalani kehidupan (Agustina & Deastuti, 2023; Kamila et al., 2023; Maeshade et al., 2023; Muhammad, 2022).

Peristiwa KDRT berpotensi turut berkontribusi besar terhadap perkembangan emosional dan psikologis anak. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus membahas *hardiness* pada anak korban KDRT masih tergolong minim. Keterbatasan ini menjadi alasan utama peneliti untuk mengeksplorasi lebih jauh dinamika *hardiness*. Penelitian diarahkan pada remaja yang menyaksikan kekerasan fatal, yaitu tindakan ayah yang menyebabkan kematian ibu mereka. Melalui penelitian ini, diharapkan mampu memberikan pemahaman lebih dalam terkait urgensi *hardiness* pada korban trauma berat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan melalui metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam terkait aspek emosional dan psikologis subyek, sehingga memungkinkan peneliti untuk mendapatkan wawasan yang mendalam dan membuka ruang bagi penemuan hal-hal baru yang mungkin tidak terduga sebelumnya (Herdiansyah, 2023). Subyek utama dalam penelitian ini adalah seorang wanita dengan usia 40 tahun yang dipilih melalui *purposive sampling*, yaitu pengambilan subyek penelitian yang didasarkan pada kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti (Lenaini, 2021). Partisipan memiliki pengalaman traumatis berat menjadi saksi tindak kejahatan sang ayah membunuh ibunya yang terjadi saat subyek masih remaja. Dalam pengambilan sampel, peneliti juga mempertimbangkan persetujuan dari subyek untuk berpartisipasi dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun. Sebagai data tambahan peneliti juga melakukan observasi pada subyek serta wawancara dengan *significant other* yaitu suami dan anak pertama subyek. Pengumpulan data dilakukan melalui proses wawancara selama 2 jam di rumah partisipan. Untuk kepentingan penulisan laporan, proses wawancara direkam atas pengetahuan dan persetujuan partisipan. Penelitian ini menggunakan instrument berupa *guideline* pertanyaan terbuka terkait kehidupan partisipan setelah peristiwa traumatis tersebut berlangsung. Selama wawancara, peneliti memegang prinsip *epoche* atau *bracketing*, yang mana peneliti

berfokus pada pengambilan perspektif baru terhadap fenomena yang sedang diteliti untuk menghindari bias peneliti terhadap proses penelitian (Suhartini, 2021). Diakhir sesi wawancara peneliti meminta partisipan untuk menceritakan detail pengalaman penting yang belum tersampaikan. Hasil rekaman wawancara diubah menjadi transkrip verbatim untuk kemudian dianalisis. Untuk memastikan keabsahan data, peneliti menggunakan triangulasi data, yang dilakukan melalui observasi terhadap subyek dan wawancara semi-terstruktur dengan *significant other*. Penelitian ini menggunakan teknik analisis tematik. Data yang didapatkan selama sesi wawancara akan dianalisis dengan dimensi *hardiness*, seperti komitmen, tantangan dan kontrol diri milik Kobasa (1979). Proses analisis dilakukan melalui analisis tematik milik Braun dan Clarke (2006) melalui tahapan pengkodean, kategorisasi, dan interpretasi data, yang bertujuan untuk membangun pemahaman yang mendalam tentang bagaimana remaja mengembangkan ketahanan dalam menghadapi pengalaman traumatis berat (Najmah et al., 2023).

HASIL PENELITIAN

Hasil wawancara mengungkapkan gambaran mendalam tentang kehidupan dan pengalaman traumatis partisipan. Sebagai anak kedua dari dua bersaudara, partisipan tumbuh remaja dalam keluarga yang penuh konflik, dengan kedua orang tuanya sering terlibat pertengkaran hebat. Konflik tersebut mencapai puncaknya ketika partisipan berusia 13 tahun, saat ia menemukan ibunya meninggal dunia di pagi hari akibat dibunuh oleh ayahnya sendiri. Penelitian ini berfokus pada *hardiness* partisipan, yang dianalisis melalui tiga dimensi utama, yaitu komitmen, kontrol diri, dan tantangan, untuk memahami bagaimana ia menghadapi dan bertahan dalam situasi yang sangat berat. Sementara itu *hardiness* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kemampuan untuk membuat rencana secara realistis, memiliki *self confidence* tinggi dan citra diri yang positif serta mampu mengembangkan keterampilan komunikasi dan kapasitas untuk mengelola perasaan yang kuat.

Dimensi Komitmen

Tekanan yang ia hadapi adalah harus bekerja diusia yang masih belia, yaitu 13 tahun. Namun subyek mampu menjalaninya dengan baik. Keprofesioanalitasan subyek dipandang baik, terlepas dari faktor usia dan pengalaman traumatis yang dialami. Hal ini dilihat dari selama bekerja subyek menerima kemarahan dari atasan, tetapi situasi tersebut tidak membuatnya terpuruk. Sebaliknya, ia menjadikan ini sebagai peluang untuk mengevaluasi diri, meningkatkan kinerja, dan tetap fokus pada pencapaian rencana jangka panjang yang telah ia tetapkan.

“Ya setelah kejadian itu, saya putus sekolah terus mau gamau ya kerja mba, berapa ya usianya 13 tahun kalo ga salah”

“Mungkin karena bos saya adalah orang yang perfeksionis jadi dalam berbagai hal kita harus bekerja dengan rapi dan sesuai dengan standarnya, cara memberitahu kesalahan kita juga kadang agak kasar. Sebenarnya itu bukan yang menekan atau pressure karena dari situ saya belajar untuk meningkatkan kinerja saya, selain itu saya ingin bisa membuka toko sendiri, sehingga saya ingin mendapatkan pengalaman terkait cara berdagang yang benar, cari modalnya seperti apa dan bagaimana mengembangkan usahanya”.

Untuk melengkapi data tersebut, peneliti melakukan wawancara dengan *significant other* yakni suami dari subyek dan didapatkan data tambahan bahwa pada awal menikah subyek sering mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan dari kakak iparnya tanpa alasan yang pasti, seperti sikap ketus dan dingin saat diajak bicara, bentakan serta pilih kasih dalam memberikan barang. Selain itu, beberapa tetangga ikut merendahkan dan memperlakukan tidak adil antara anak mereka dengan ponakannya. Situasi ini semakin menyedihkan karena faktor kekurangan ekonomi yang terjadi dikeluarga mereka. Namun dari kejadian – kejadian ini subyek berusaha tetap menjalani hidupnya dengan baik dengan tidak terlalu memikirkan masalah tersebut.

“Iya kalo kejadian yang traumatis hmm... saya rasa lebih kepada kejadian menyedihkan. Istri saya sering bercerita tentang kakak ipar yang memperlakukannya dengan semena-mena, awalnya saya menganggap ini perasaan istri saya, kemudi saya melihat sendiri istri saya sering diajak bicara dengan ketus, selain itu juga kadang ga adil kalo ngasih ke istri saya sama ke keluarga yang lain. Selain itu juga karena memang keuangan keluarga kami belum bagus saya melihat anak saya kadang diseelein sama tetangga, saya kasian sama istri saya karna perasaan ibu pasti lebih sensitive. Tapi istri saya justru bilang gapapa gausa dipikirin, meskipun saya tahu, sebenarnya dihati istri saya pasti sakit sekali”.

Dimensi Kontrol Diri

Hal ini tercermin dalam pengalaman partisipan yang harus menghadapi berbagai tekanan hidup setelah kematian ibunya. Di usia yang masih belia, partisipan harus bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup, namun beban tersebut bertambah karena ia kerap dimintai uang oleh kakeknya. Selain itu, setiap kali menerima gaji, ia juga harus membayar hutang kakaknya dengan jumlah yang cukup besar, sehingga menimbulkan tekanan emosional. Partisipan harus memutar otak agar penghasilannya cukup untuk memenuhi kebutuhan pribadi sekaligus melunasi hutang keluarga. Beban hidupnya semakin berat ketika ia hampir menjadi korban kekerasan seksual oleh paman iparnya, menambah lapisan trauma yang harus dihadapinya. Meski demikian, keyakinan dan kontrol diri menjadi faktor penting yang membantunya tetap bertahan dalam situasi yang penuh tekanan.

“jadi kakek saya sering nyuruh orang untuk datang dan minta uang kesaya, karena yang merawat saya saat ini adalah beliau jadi sebisa mungkin saya kasih, selain itu kakak saya sering meninggalkan hutang sehingga yang harus melunasi ya saya sendiri. Hal ini membuat saya tertekan karena untuk mencukupi kebutuhan saja saya harus berhemat tapi malah harus terus membayar hutang kakak saya”.

“Saya juga ada pengalaman pahit, sempet hampir dilecehkan oleh suaminya bibi saya, tapi alhamdulillah waktu itu saya masih dikasi pertolongan dengan loncat dari sepeda motor dan lari kencang. Setelah itu saya selalu menghindari paman”.

Saat merasa sedih, partisipan cenderung memilih untuk berbagi cerita dengan teman atau mencurahkan perasaan kepada Tuhan. Dalam situasi tersebut, partisipan juga berusaha menguatkan diri dengan terus mengingat tujuan hidup serta keinginan yang kuat untuk mewujudkan masa depan yang lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan

mengandalkan dukungan sosial dan spiritual sebagai strategi untuk menghadapi emosi negatif, sekaligus memotivasi diri melalui visi masa depan yang positif.

“Ya biasanya keluar cari hiburan dulu, kalo ga, kerumah temen, cerita, curhat. Saya juga sering nangis pas sholat, semua sholat malam saya lakukan, karena yang saya punya cuman Allah SWT kak”.

“Salah satunya adalah dengan selalu mengingat tujuan dan keinginan kuat saya untuk mewujudkan masa depan yang jauh lebih baik daripada sekarang”.

Peneliti juga melakukan observasi saat subyek melakukan kegiatan posyandu serta melakukan wawancara dengan kader – kader lain ditempat tersebut. Peneliti mendapatkan hasil bahwa meskipun keadaan posyandu semakin ricuh karena beberapa ibu yang meminta didahulukan antriannya, subyek mampu bersikap dengan ramah dan lembut pada ibu serta bayi - bayi. Saat melihat salah satu ibu yang menyerobot antrian, subyek menegur dengan tegas namun tetap dengan kalimat yang sopan. Sementara dari hasil wawancara didapatkan hasil bahwa subyek merupakan individu yang sabar dan telaten dalam mengajari kader – kader yang baru bergabung, meskipun terkadang mereka salah dalam mengolah Pemberian Makanan Tambahan (PMT) namun subyek tidak pernah marah, hanya memberikan nasihat.

“Kalo bu Y ini sabar mba orangnya, saya kader baru disini jadi masih salah buat ngisi buku laporan, tapi ga pernah dimarahin sama bu Y, hitungannya telaten juga mba kalo ngajarin”.

“Iya mba kalo bu Y ini sabar orangnya, waktu itu pernah salah satu kader bikin bubur kacang ijo buat PMT terlalu cair kan, tapi ya tanggepannya bu Y waktu itu negur si mba dibilangin jangan kayak gini lagi, kasian anak – anak, tapi nadanya juga sambil becanda”.

“Oiya mba bu Y ini koordinator kader posyandu buat pos ini, kalo pas posyandu ya gitu mba orangnya, sering ngajak guyonan ibu – ibu sama anak – anaknya, kalo pas kerja tegas si mba, nanti setelah posyandu biasanya baru guyonan sama kader – kader, bu Y orangnya baik kok mba”.

Dimensi Tantangan

Partisipan memandang situasi sulit sebagai proses yang harus dijalani untuk mencapai tujuan, meskipun pada awalnya terasa berat dan tampak seperti ancaman. Namun, partisipan memilih untuk tidak larut dalam kesedihan berkepanjangan, karena meyakini bahwa Allah memberikan ujian yang adil sesuai dengan kemampuan hamba-Nya. Keyakinan ini menjadi kekuatan yang membantu ia menghadapi tantangan dengan sikap positif dan ketahanan mental yang kuat.

“Awalnya ancaman, namun kebanyakan saya akan merasa itu sebagai kesempatan untuk mencoba hal baru, kalau terlalu berlarut – larut akan semakin sakit, jadi untuk memotivasi diri saya, biasanya saya bilang “ga mungkin Allah SWT menitipkan beban kepada hambanya kecuali memang hamba tersebut mampu” jadi itu yang semakin

memotivasi saya untuk merubah masa depan biar lebih baik. Jangan sampai anak saya kelak mengalami hal yang sama”.

Untuk mendapatkan data lebih lengkap, peneliti melakukan wawancara dengan *significant other* yaitu anak subyek yang berusia 20 tahun. Dari wawancara tersebut peneliti mengetahui kesulitan rumah tangga yang dialami oleh subyek, dimana suaminya berubah dari yang awalnya religius menjadi jarang sholat, mengingat pribadinya subyek yang sangat menggantungkan seluruh hidupnya dengan meminta petunjuk dari Tuhan, perubahan ini tentu mengguncang hidupnya, subyek sempat berdiskusi dengan suaminya, namun karena memang sudah tidak ada jalan keluar, subyek lebih memilih untuk menerima keputusan suaminya. Disamping itu usaha yang dilakukan oleh subyek dengan terus mendoakan suaminya agar kembali seperti dulu.

“ibu pernah cerita kak, dulu ayah tu religius banget sholat 5 waktu berjamaah, sholat jumat ga pernah lupa, ngaji dan adzan ke masjid juga meskipun lagi kerja ya pulang sholat. Tapi semenjak saya SD ayah uda ga gitu lagi. Saya inget dulu ibu sering nangis habis ngobrol saya ayah, saya baru tau alasannya pas dewasa ini setelah dikasih tahu ibu, terus selama saya SD – SMA ibu berusaha untuk terus menerima keputusan ayah untuk ikut ajaran kejawaan dan tetap mendoakan ayah biar balik kayak awal lagi. Akhir – akhir ini ibu lebih memutuskan untuk berdiskusi sesuatu dari 2 sudut pandang, yaitu ajaran Islam yang ibu anut dan ajaran kejawaan yang ayah ikuti, biar POV suatu masalahnya lebih luas lagi”.

Faktor yang Mempengaruhi Hardiness

Kemampuan membuat rencana yang realistis

Dengan kemampuan ini, individu akan mengetahui tindakan terbaik yang harus dilakukan saat sedang mengalami masalah. Partisipan menyebutkan ingin memiliki toko sendiri serta mendapatkan masa depan yang lebih baik dari sekarang.

“jadi dimasa depan saya ingin bisa membuka toko sendiri, tujuan dan keinginan kuat saya untuk mewujudkan masa depan yang jauh lebih baik daripada sekarang. Jangan sampai anak saya kelak mengalami hal yang sama”.

Memiliki self confidence tinggi dan citra diri yang positif

Dengan citra diri yang positif, dan rasa percaya diri yang tinggi, individu akan mampu mengatasi dengan baik setiap masalah yang datang. Partisipan menggambarkan kepercayaan dirinya dengan fokus pada perubahan-perubahan kecil untuk memperbaiki diri, dapat bersosial dengan baik setelah kejadian tersebut terjadi dan pantang menyerah.

“saya bisa mengevaluasi kinerja saya agar lebih baik lagi, saya jadi tau kesalahan saya apa, dan bisa berbenah diri”.

Mengembangkan keterampilan dan kapasitas pengelolaan emosi

Melalui wawancara, partisipan mengungkapkan keyakinan yang mendalam terhadap bantuan Tuhan sebagai faktor utama yang membantunya menghadapi berbagai tantangan hidup. Keyakinan ini memberinya kekuatan untuk menerima keadaan dengan

lapang dada, sehingga ia mampu mengelola emosinya dengan baik dan tetap tenang dalam menghadapi situasi sulit. Keyakinan tersebut menjadi landasan penting yang tidak hanya membantu partisipan untuk bersikap lebih positif terhadap keadaan, tetapi juga memberikan kestabilan emosional yang mendukungnya dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

“Sangat percaya, karena saya percaya usaha tidak akan mengkhianati hasil. Saya percaya dengan ikhtiar Tuhan akan mengabulkan keinginan baik saya”.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi meskipun telah melalui pengalaman traumatis berat yakni menyaksikan secara langsung kekerasan fatal yang terjadi pada keluarga. Dimensi Komitmen, kontrol diri dan tantangan tampak kuat terbentuk dan berfungsi sebagai makna positif dari pengalaman tersebut. Temuan ini menguatkan teori Kobasa (1979) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki *hardiness* tinggi akan menafsirkan peristiwa sulit bukan sebagai ancaman namun sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh .

Dimensi komitmen dalam penelitian ini tercermin dari kemampuan partisipan untuk tetap berorientasi pada tujuan hidup dan tanggung jawab meskipun berada dalam tekanan psikologis yang ekstrem. Setelah menyaksikan kematian ibunya akibat kekerasan domestik, partisipan tetap menunjukkan orientasi hidup yang produktif dengan bekerja sejak usia remaja dan berupaya mengembangkan keterampilan baru untuk memperbaiki masa depan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Kusuma. (2023) yang menemukan bahwa individu dengan tingkat *hardiness* tinggi mampu manajemen waktu secara efektif serta mampu menjalankan tanggung jawab secara konsisten (Kusuma & Susilawati, 2023). Mereka memiliki kesadaran eksistensial bahwa penderitaan dapat menjadi bagian dari proses pertumbuhan pribadi. Selain itu, penelitian Park & Suh (2023) dan individu dengan komitmen kuat memiliki kecenderungan untuk menciptakan dan berpartisipasi aktif dalam aktivitas hidup yang bermakna, meskipun dihadapkan pada tantangan berat (Park & Suh, 2023; Sari et al., 2023). Hal ini juga tampak dalam perilaku partisipan yang tetap menunjukkan etos kerja positif dan kemampuan mengelola relasi interpersonal di tempat kerja serta lingkungan sosialnya. Dalam konteks trauma akibat kekerasan domestik, Yolanda & Rahayuningsih (2023) menyebutkan bahwa dukungan lingkungan sosial yang sehat dapat memperkuat dimensi komitmen dengan cara membangun rasa aman dan keterikatan kembali pada dunia sosial (Yolanda & Rahayuningsih, 2023). Pada kasus ini, dukungan dari suami dan teman-teman partisipan berperan penting dalam memperkuat komitmen tersebut, memungkinkan partisipan untuk melihat kehidupannya bukan hanya sebagai korban, melainkan sebagai individu yang memiliki kendali terhadap masa depan.

Dimensi kontrol diri menekankan pada kemampuan individu untuk meyakini bahwa ia memiliki pengaruh terhadap peristiwa-peristiwa hidupnya. Dalam penelitian ini, kontrol diri partisipan terwujud dalam kemampuannya mengelola emosi negatif melalui strategi spiritual dan sosial. Partisipan cenderung mengandalkan doa, ibadah malam, serta curahan hati kepada teman dekat sebagai sarana untuk menyalurkan tekanan batin dan mengembalikan ketenangan emosional. Temuan ini mendukung hasil penelitian Angeni dkk. (2025) yang menegaskan bahwa strategi koping berbasis spiritualitas dapat memperkuat kontrol diri, khususnya pada perempuan korban kekerasan (Angreni et al.,

2025). Spiritualitas memungkinkan individu melihat penderitaan dari sudut pandang yang lebih luas dan mempercayai adanya makna serta pertolongan ilahi di balik setiap ujian. Sementara itu, Awaliah (2024) menambahkan bahwa kecerdasan sosial dan dukungan sosial turut berperan penting dalam membentuk kontrol diri, karena melalui relasi yang sehat individu dapat memvalidasi emosinya dan memperoleh rasa aman (Awaliah, 2024). Dalam penelitian ini, dukungan emosional dari teman dan lingkungan posyandu menjadi media yang memperkuat kontrol diri partisipan. Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa partisipan mampu mempertahankan sikap tenang, sabar, dan asertif meskipun menghadapi situasi sosial yang memicu stres, seperti konflik antarwarga atau ketidakadilan perlakuan dari keluarga besar. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Thahirah & Insan (2020) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat *hardiness* tinggi mampu menunjukkan *emotion regulation* yang baik, yaitu menunda reaksi impulsif dan mengarahkan energi emosional pada tindakan yang produktif (Thahirah & Insan, 2020).

Dimensi tantangan (*challenge*) merupakan kemampuan individu untuk melihat perubahan atau kesulitan sebagai peluang untuk belajar, bukan sebagai ancaman terhadap diri. Pada penelitian ini, partisipan mampu mereinterpretasikan pengalaman traumatisnya dengan cara meyakini bahwa ujian hidup merupakan bentuk keadilan Tuhan yang disesuaikan dengan kemampuan hamba-Nya. Sikap ini sejalan dengan penelitian Kaya dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa individu dengan kepribadian *hardiness* tinggi memiliki kemampuan *fleksibilitas kognitif*, yaitu mampu menilai suatu situasi stres dari berbagai sudut pandang dan melakukan reinterpretasi terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan dengan cara yang lebih adaptif (Kaya et al., 2021). Lebih lanjut, Shabrina & Hartini (2021) menegaskan bahwa perempuan yang memiliki makna spiritual dalam penderitaan akan lebih mudah mentransformasikan trauma menjadi kekuatan pribadi, karena mereka melihat penderitaan bukan sebagai akhir, melainkan sebagai media untuk memperdalam iman dan memperkuat daya lenting psikologis (Shabrina & Hartini, 2021). Temuan penelitian ini juga memperluas hasil penelitian, Natalie & Widhigdo (2024) yang menjelaskan bahwa trauma akibat kekerasan dalam rumah tangga berpotensi menyebabkan gangguan psikologis jangka panjang seperti kecemasan sosial atau *social anxiety disorder* (SAD). Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa ketika individu memiliki kapasitas *hardiness* yang tinggi, risiko tersebut dapat ditekan melalui proses reinterpretasi makna yang positif (Natalie & Widhigdo, 2024).

Berdasarkan hasil analisis, terdapat beberapa faktor yang memperkuat *hardiness* partisipan. *Pertama*, Kemampuan merencanakan masa depan secara realistis. Hal ini sejalan dengan Assyafii & Nuryanti (2023) yang menegaskan bahwa individu dengan orientasi masa depan yang jelas cenderung memiliki kemampuan adaptif lebih tinggi dalam menghadapi stress (Assyafii & Nuryanti, 2023). *Kedua*, Rasa percaya diri dan citra diri positif. Sebagaimana diungkapkan oleh Rosalina dkk (2023), keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi modal utama dalam membangun resiliensi dan *hardiness* (Rosalina et al., 2023). *Ketiga*, Kecerdasan emosional dan spiritualitas. Temuan ini konsisten dengan penelitian Cholili dkk. (2024) dan Ramadhani & Khotimah (2023) yang menyebutkan bahwa spiritualitas mampu meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan pengelolaan emosi, sehingga menumbuhkan ketenangan batin meski dalam tekanan (Cholili et al., 2024; Ramadhani & Khotimah, 2023). Dengan demikian, faktor-faktor tersebut tidak hanya berperan sebagai variabel pendukung *hardiness*, tetapi juga sebagai mekanisme koping yang membantu individu membangun *post-traumatic growth* (pertumbuhan pasca-trauma), yaitu keadaan di mana individu mengalami perkembangan positif setelah berjuang menghadapi trauma (Kayanti et al., 2024).

Meskipun penelitian ini memberikan pemahaman yang mendalam mengenai dinamika *hardiness* pada wanita dengan pengalaman traumatis berat, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penelitian ini hanya berfokus pada satu partisipan

dengan latar belakang sosial dan spiritual yang relatif homogen, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi pada populasi yang lebih luas. Selain itu, pengalaman hidup dan mekanisme koping partisipan sangat dipengaruhi oleh konteks budaya dan religius tertentu yang dapat membentuk pola *hardiness* secara khas. Oleh karena itu, temuan penelitian ini perlu dipahami sebagai gambaran kontekstual yang spesifik, bukan representasi universal bagi semua individu dengan trauma serupa.

Peneliti juga menyadari bahwa faktor budaya, nilai-nilai keluarga, serta peran gender berpotensi memberikan pengaruh besar terhadap pembentukan *hardiness*, namun belum dieksplorasi secara mendalam dalam penelitian ini. Setiap budaya memiliki cara unik dalam memaknai penderitaan, spiritualitas, serta strategi bertahan terhadap tekanan hidup. Dengan demikian, studi lanjutan yang melibatkan subyek dari latar belakang budaya dan sosial berbeda sangat diperlukan untuk memperkaya pemahaman tentang variasi ekspresi *hardiness* lintas konteks budaya. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang lebih komprehensif terhadap teori dan intervensi psikologis yang berorientasi pada kepekaan budaya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa *hardiness* memainkan peran penting dalam membantu individu yang mengalami trauma berat untuk tetap bertahan dan berkembang. Tingginya tingkat *hardiness* partisipan ditunjukkan melalui dimensi komitmen, kontrol diri, dan tantangan, yang membuat subyek mampu menghadapi tekanan emosional dan psikologis dengan stabilitas yang baik. Kemampuan mengelola emosi, dukungan spiritual melalui kedekatan dengan Tuhan, pola pikir positif, dan keyakinan akan makna dalam penderitaan menjadi faktor utama yang memperkuat daya tahan mental partisipan. Selain itu, hasil penelitian mendukung teori Kobasa (1979) bahwa individu dengan *hardiness* tinggi cenderung memiliki kepribadian yang lebih stabil dan mampu mengubah situasi penuh tekanan menjadi peluang untuk belajar dan bertumbuh.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini, sehingga terdapat beberapa saran untuk menyempurnakan penelitian selanjutnya, yaitu :

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan bagi masyarakat luas bahwa strategi koping spiritualitas berpotensi membantu individu dalam membangun kepribadian *hardiness* ketika menghadapi pengalaman buruk.
2. Pengembangan Pendidikan Psikologis: Institusi pendidikan dapat mengintegrasikan konsep *hardiness* dalam kurikulum pendidikan karakter untuk memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tantangan hidup.
3. Penelitian Lanjutan: Penelitian serupa dengan partisipan yang lebih luas atau dalam konteks budaya berbeda sangat diperlukan untuk memperkaya pemahaman tentang dinamika *hardiness*. Peneliti juga dapat mengeksplorasi intervensi praktis yang paling efektif dalam membangun *hardiness* pada kelompok usia dan kondisi tertentu

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan banyak rasa syukur kehadiran Allah SWT atas karunia-Nya yang telah melimpahkan kemudahan, bimbingan serta kelancaran sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Selain itu, apresiasi dan ucapan terimakasih turut disampaikan peneliti kepada orang tua atas dukungan moral dan motivasi, dosen pembimbing atas arahan dan saran konstruktif untuk menyempurnakan penelitian ini,

serta rekan seperjuangan yang telah memberikan dukungan emosional dan diskusi kepenulisan penelitian. Terakhir, namun tidak kalah penting, peneliti menyampaikan penghormatan dan apresiasi tinggi kepada subjek penelitian yang telah berkenan meluangkan waktu dan memberikan kepercayaan dengan membagikan pengalaman hidup. Kontribusi data dari subjek merupakan hal yang fundamental dan menjadi sumber pembelajaran yang berharga, baik bagi peneliti sendiri maupun bagi pembaca dan pihak-pihak terkait, guna menunjang pengembangan intervensi, kebijakan, atau tujuan ilmiah lainnya.

KEPUSTAKAAN

- Agustina, M. W., & Deastuti, P. W. P. (2023). *Hardiness Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau. IDEA: Jurnal Psikologi*, 7(1), 34–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.32492/idea.v7i1.7104>
- Angreni, T., Razak, A., & Jalal, N. M. (2025). Hubungan Religiusitas dengan *Hardiness* pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. *Journal of Correctional Issues Politeknik Ilmu Pemasyarakatan*, 8(1).
- Assyafii, H. A., & Nuryanti, L. (2023). Kemampuan dan Dukungan : Meninjau Orientasi Masa Depan Santri Berdasarkan Adversity quotient dan Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 6(2), 149–160. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i2.28393>
- Awaliah, F. N. (2024). Dukungan Sosial Dan Kecerdasan Emosi Terhadap *Hardiness* Pada Ibu Tunggal. *Journal of Social and Economics Research*, 6(1), 1373–1383.
- Cholili, A. H., Hakim, A., Putri, D. H., Nabila, N., & Ramadhani, M. (2024). Pengaruh Spiritualitas Terhadap Psychological Well Being Pada Mahasiswa. *Journal of Theory and Praticice in Islamic Guidance and Counseling*, 1(2), 96–105.
- Hasbi, F. I., & Alwi, M. A. (2022). Kontribusi Dukungan Sosial terhadap *Hardiness* pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(2).
- Herdiansyah, H. (2023). *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu Psikologi* (Digital). Salemba Humanika.
- Herliany, K. (2023). *Hardiness* Pada Mahasiswa Yang Berwirausaha. *Journal of Creative Student Research (JCSR)*, 1(2), 240–264.
- Hidayat, T., Pramesty, J. A., Ketut, P., Kusuma, G., Fadhillah, A., Pertiwi, Y. W., Psikologi, F., Bhayangkara, U., & Raya, J. (2024). Dampak Kekerasan Dalam Rumah Tangga Terhadap Psikologis Anak. Taufik. *Jurnal Psikologi Filsafat Dan Saintek*, 8762, 25–31.
- Hukubun, Ronald D, Rahman, Yemima H. Von Bulow, Kereison D. Saija, Regina Latuheru, K. M. (2023). Sosialisasi Dampak Kekerasan Dalam Rumah Tangga terhadap Kesehatan Mental Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga di Negeri latuhalat Socialization. *Sejahrtera: Jurnal Inspirasi Mengabdikan Untuk Negeri*, 2(1), 37–44.
- Kalingga dkk. (2021). Dampak Psikologis Perempuan Single Parent Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 6(<https://doi.org/10.32696/jp2sh.v6i2.9880211122>), 90–96.
- Kamila, S. N., Surfia, N. H., Fatiyaturrahmah, & Purwantini, L. (2023). The Effect Of *Hardiness* And Optimism On Career Adaptability In College Students. *Social Science Studies*, 3(3), 195–206. <https://doi.org/10.47153/sss33.6132023>
- Kaya, M. E., Eken, F. O., & Ümmet, D. (2021). The Predictor Effect of Insight and Cognitive Flexibility on Psychological *Hardiness*. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry &*

- Psychology*, 3(1), 22–29. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.1.05>
- Kayanti, D. D., Soetikno, N., & Satyadi, H. (2024). Social Support and Post Traumatic Growth in Wives of Domestic Violence Victims : Coping Strategies as Mediators. *ANALITIKA : Jurnal Magister Psikologi UMA*, 16(2), 91–105. <https://doi.org/10.31289/analitika.v16i2.12814>
- Komnas Perempuan. (2024). *Catatan Tahunan Komnas Perempuan Tahun 2023 "Momentum Perubahan: Peluang Penguatan Sistem Penyikapan di Tengah Peningkatan Kompleksitas Kekerasan terhadap Perempuan"*.
- Kusuma, A. A. I. C. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2023). "Ketidaksempurnaan Bukan Penghalang Untuk Meraih Prestasi": Studi Analisis Fenomenologi Interpretatif Tentang Dinamika *Hardiness* Pada Remaja Tunadaksa Berprestasi Yang Tinggal Di Asrama SLB D YPAC Bali Anak. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(22), 179–190.
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *HISTORIS : Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/historis.vXiY.4075>
- Maeshade, S., Armalita, R., & Rahayuningsih, T. (2023). Gambaran *Hardiness* pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang yang Bekerja Part Time. *Jurnal Psibernetika*, 16(1), 27–34. <http://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika>
- Muhammad, F. (2022). Gambaran Karakteristik Academic *Hardiness* Siswa Suku Jawa Dan Tionghoa Di Kota Medan. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 62–70. <http://jurnal.unsyiah.ac.id/suloh>
- Najmah, Adelliani, N., Sucirahayu, C. A., & Zanjabila, A. R. (2023). *Analisis Tematik Pada Penelitian Kualitatif*. Salemba Medika.
- Natalie, H., & Widhigdo, J. C. (2024). Psychological Well-Being Among Broken Home Young Adults : The Role Of Social Anxiety Disorder And *Hardiness*. *Humanitas Indonesia Psychological Journal*, 21(2), 157–171. <https://doi.org/http://doi.org/10.26555/humanitas.v2i2.652>
- Park, A., & Suh, K. (2023). *Hardiness* and Expectations for Future Life : The Roles of Perceived Stress , Music Listening for Negative Emotion Regulation , and Life Satisfaction. *Behavioral Sciences*, 13(852). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/bs13100852>
- Rahmat, H. K., Pernanda, S., Casmini, C., Budiarto, A., Pratiwi, S., & Anwar, M. K. (2021). Urgensi Altruisme Dan *Hardiness* Pada Relawan Penanggulangan Bencana Alam: Sebuah Studi Kepustakaan [the Urgency of Altruism and Resilience in Natural Disaster Management Volunteers: a Literature Study]. *Acta Islamica Counsenesia: Counselling Research and Applications*, 1(1), 45–58. <https://doi.org/10.59027/aiccra.v1i1.87>
- Ramadhani, F. E., & Khotimah, K. (2023). Memahami Kecerdasan Emosional dan Spiritual Melalui Lensa Islam. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 1–17.
- Rosalina, F., Bahri, S., & Nubaity. (2023). Hubungan Antara Academic *Hardiness* dengan Self-Confidence pada Siswa SMP Banda Aceh. *Insight Jurnal*, 12(2), 9–16.
- Sari, P., Idris, I., & Siregar, I. K. (2023). An Analysis of University Students' Academic *Hardiness*: Its Implication on Academic Achievement. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(2), 227–234.
- Shabrina, S., & Hartini, N. (2021). Hubungan antara *Hardiness* dan Daily Spiritual Experience dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 930–937.
- Suhartini, rr. (2021). *Penelitian Kualitatif Pendekatan Phenomenologi Dan Makna Pengaturan Sosial* (Pertama). CV Dimar Jaya.
- Susiana, S., & Simanjuntak, D. (2024). *Kekerasan Dalam Rumah Tangga dan Implementasi UU PKDRT* (Issue Sepekan).

- Sutantri, F., Roslan, S., & Yusuf, B. (2022). Dampak Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Terhadap Kesejahteraan Sosial Istri Di Kelurahan Tobuuha Kecamatan Puuwatu. *Well-Being: Journal of Social Welfare*, 3(1), 55–62. <https://doi.org/10.52423/well-being.v2i1.20009>
- Thahirah, R., & Insan, I. (2020). Hubungan *Hardiness* Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa di Era Pandemi Covid-19 1. *Jurnal Psimawa: Diskursus Ilmu Psikologi & Pendidikan*, 3(2), 82–88.
- Yolanda, E., & Rahayuningsih, I. (2023). Pengaruh *Hardiness* Dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Pedagang Pasar Tradisional Di Pasar Tradisional Duduk Sampeyan. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(3), 159–170.
- Yonatan, A. Z. (2024). Kasus Perceraian Akibat KDRT Naik di 2023. *GoodStats*. <https://goodstats.id/article/kasus-perceraian-akibat-kdrt-naik-di-2023-4NsEO>