

Original Article

Berdamai dengan Luka Masa Lalu: Studi Fenomenologi tentang Makna *Self-acceptance* pada Perempuan Korban KDRT

Dien Amrina Rasyada^{1✉}, Mimbar Oktaviana²

^{1,2}Universitas Negeri Surabaya

Korespondensi Email: dien.22014@mhs.unesa.ac.id✉

Abstrak:

This study aims to understand the *self-acceptance* process among domestic violence survivors. A qualitative method with a phenomenological approach was employed to in-depth explore the meaning of the participants' lived experiences. Purposive sampling and face-to-face interviews were used to select and collect data. The findings revealed three main themes: (1) internal dynamics and emotional regulation, (2) self-agency reclamation through empowerment and social support, and (3) self-transformation toward *self-acceptance* and personal growth. These findings are expected to contribute to the development of trauma-sensitive psychological interventions, particularly for survivors of domestic violence.

Kata kunci: *self-acceptance*, domestic violence, women survivors

Submitted	: 5 Januari 2026
Revised	: 15 Januari 2026
Acceptance	: 25 Januari 2026
Publish Online	: 26 Januari 2026

Pendahuluan

Keluarga merupakan kelompok pertama yang di kenal oleh manusia. Dimaknai sebagai tempat aman, nyaman, dan untuk kembali bagi setiap anggota keluarga. Lingkungan sosial pertama untuk memulai interaksi dan untuk tempat beristirahat. Namun, kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) menjadi topik sensitif dan menjadi salah satu masalah krusial di Indonesia. Adanya KDRT menjadikan rasa aman dan keharmonisan dalam rumah menjadi terganggu dan tidak sedikit dari korban KDRT tersebut merupakan perempuan dan anak. Menurut undang-undang Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga di Indonesia, KDRT mencakup: (1) Kekerasan fisik: pukulan, tendangan, atau penyiksaan tubuh, (2) Kekerasan psikis: ancaman, penghinaan, atau isolasi emosional yang merusak mental, (3) Kekerasan seksual: pemaksaan hubungan intim atau pelecehan seksual, (4) Kekerasan ekonomi: Pengendalian keuangan atau pencegahan akses terhadap sumber daya.

Menurut Jannah dan Tohari (2024) KDRT dikenal sebagai tindakan yang dilakukan terhadap anggota keluarga, menyebabkan kesengsaraan atau penderitaan dalam berbagai bentuk, baik fisik, seksual, maupun psikologis. Selain itu, kekerasan ini

juga mencakup jenis penelantaran dalam memenuhi kebutuhan rumah tangga, ancaman kekerasan, dan pemaksaan atau perampasan kebebasan secara ilegal. KDRT tidak hanya dipandang sebagai pelanggaran terhadap hukum, tetapi juga merupakan bentuk pelanggaran hak asasi manusia yang mendasar. Pada korban KDRT dapat berpengaruh dalam jangka waktu singkat dari luka fisik hingga lama yaitu mental, tentunya akan mempengaruhi perkembangan tiap individu dalam keharmonisan keluarga secara keseluruhan (Setiawan, 2024).

Menurut data dari *World Health Organization* (2022) terdapat 1 dari 3 perempuan di dunia pernah mengalami kekerasan seksual ataupun fisik dari pasangannya, dalam waktu 12 bulan terdapat 316 juta perempuan menjadi korban kekerasan oleh pasangan dalam hubungan intim. Berdasarkan data Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak per tanggal 3 Juli 2025, terdapat 14.039 kasus kekerasan terhadap perempuan dan anak (Kementrian PPPA, 2025).

Menurut (Sopacua, 2022) KDRT yang menimpa istri merupakan salah satu persoalan hukum dan sosial yang masih sering dijumpai dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Sejatinya, relasi antara suami dan istri diharapkan dapat menjadi teladan positif bagi anak-anak, dengan dasar suasana keluarga yang harmonis, saling menghargai, serta penuh kasih sayang. Akan tetapi, realitas yang terjadi justru berbanding terbalik, tidak sedikit istri yang mengalami berbagai bentuk kekerasan dari pasangannya sendiri. Bentuk kekerasan tersebut dapat berupa kekerasan fisik, tekanan dan intimidasi psikologis, pelecehan seksual, hingga pengabaian hak-hak ekonomi, yang pada akhirnya tidak hanya merusak kesejahteraan istri, tetapi juga berdampak negatif pada perkembangan anak serta dinamika keluarga secara keseluruhan (Manullang & Yusuf, 2024).

Berdasarkan Alimi dan Nurwati (2021) terdapat beberapa faktor penyebab terjadinya KDRT terhadap perempuan. Adanya hubungan kekuasaan yang tidak seimbang, budaya patriarki menempatkan suami pada posisi dominan, sehingga istri sering dianggap sebagai milik suami dan mengalami ketimbangan relasi. Lanjut dengan ketergantungan ekonomi, pandangan budaya dan minimnya kemandirian ekonomi menjadikan istri bergantung pada suami (Manullang & Yusuf, 2024). Terdapat sedikit kesempatan Perempuan dalam proses hukum dalam proses peradilan, perempuan sering tidak mendapatkan ruang yang cukup untuk menyuarakan pengalaman kekerasannya (Sukendar et al., 2023). Hambatan ini menjadikan korban sulit memperoleh keadilan karena posisinya hanya dianggap sebagai saksi korban atau pelapor.

Secara tidak langsung berimplikasi pada munculnya luka trauma psikologis dan luka fisik mendalam bagi korban, serta menimbulkan gangguan psikotik yang mengakibatkan penurunan produktivitas keseharian (Meilinda & Indreswati, 2023). Dari sisi psikologis, korban KDRT cenderung mengalami gangguan kecemasan, depresi, dan berbagai gejala distress emosional lainnya (Pattinama et al., 2024). Perasaan tidak berharga, kehilangan harapan, rendahnya motivasi, serta kesulitan dalam mempercayai orang lain menjadi dampak lanjutan yang memperburuk kesejahteraan mereka, sehingga menghambat proses pemulihan diri dan adaptasi sosial korban secara keseluruhan (Ramadhani & Nelly, 2021).

Melihat dampak psikis yang begitu dalam, proses pemulihan menjadi rumit. Melalui proses *self-acceptance*, individu dapat membangun sikap positif terhadap dirinya sendiri yang pada akhirnya melahirkan rasa berharga dan penghargaan diri yang autentik serta unik bagi setiap orang (Hadori & Elmawati, 2023). Penelitian yang telah

dilakukan oleh (Situmara et al., 2024) menunjukkan adanya korelasi positif yang kuat antara harga diri dan penerimaan diri. Hal ini mengindikasikan bahwa pemulihan kondisi psikologis korban KDRT sangat bergantung pada sejauh mana mereka mampu menerima diri kembali untuk meningkatkan potensi yang sempat hilang akibat perlakuan pasangan.

Berdasarkan paparan di atas, fenomena KDRT di Indonesia merupakan masalah multidimensional yang tidak hanya berakar pada ketimpangan relasi kuasa dan ketergantungan ekonomi, tetapi berujung pada kerusakan psikologis yang sistemik bagi korban. Penelitian ini memfokuskan pada pentingnya *self-acceptance* untuk memulihkan harga diri yang hancur akibat kekerasan. Oleh karena itu, penelitian mengenai *self-acceptance* pada perempuan korban KDRT sangat mendesak untuk dilakukan guna memberikan dasar pemulihan psikologis yang lebih komprehensif dan membantu korban membangun kembali jati dirinya.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan yang digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang diberikan oleh individu atau kelompok terhadap suatu permasalahan sosial atau kemanusiaan, yaitu dengan analisis data dilakukan secara induktif, mulai dari temuan-temuan spesifik hingga membentuk tema-tema umum, disertai dengan interpretasi peneliti terhadap makna yang terkandung dalam data (Creswell, 2023).

Penelitian ini melibatkan empat orang partisipan yang menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria, yakni perempuan dewasa dengan pengalaman KDRT minimal 1 tahun. Adapun data demografi partisipan ditunjukkan pada tabel 1.

Tabel 1. Profil Demografi Partisipan Penelitian

	AG	WL	TF	FF
Usia (Tahun)	44	29	39	28
Durasi KDRT	1 Tahun	1 Tahun	2 Tahun	2 Tahun
Pekerjaan	IRT	Karyawan Swasta	Guru	Karyawan Swasta
Jenis KDRT	Fisik & Psikis	Fisik & Psikis	Fisik & Psikis	Fisik & Psikis

Informasi partisipan didapatkan melalui lembaga pemerintahan, yaitu Unit Pelaksanaan Teknis Daerah Perlindungan Perempuan dan Anak (UPTD PPA) kota X. Sebelum wawancara dilakukan, partisipan akan menerima lembar persetujuan yang menjelaskan tujuan penelitian, hak partisipan, jaminan kerahasiaan data serta penggunaan kutipan anonim dalam publikasi penelitian. Pengesahan lembar partisipan dilakukan melalui tanda tangan manual oleh kedua belah pihak, yaitu peneliti dan partisipan.

Teknik analisis data menggunakan metode analisis Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Untuk mendapatkan data-data utama dalam penelitian, peneliti menggunakan teknik wawancara, khususnya dengan teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*). Selama proses wawancara partisipan diperkenankan untuk tidak menjawab pertanyaan atau menghentikan sesi wawancara. Adapun pengambilan data dilakukan secara tatap muka dengan menyesuaikan jadwal

bersama UPTD PPA.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil reduksi data, penulis mendapatkan kesimpulan data yang dikategorikan dalam tema. Terdapat 3 tema yang ditemukan, yaitu dinamika internal dan regulasi emosi, reklamasi agensi diri melalui pemberdayaan dan dukungan sosial, serta transformasi diri menuju penerimaan diri untuk berkembang.

Tema 1 Dinamika Internal dan Regulasi Emosi

Self-awareness

Berdasarkan hasil data penelitian, ditemukan *self-awareness* sebagai salah satu sub tema pada tema dinamika internal dan regulasi emosi. *Self-awareness* atau kesadaran diri merupakan kemampuan individu untuk memahami kondisinya dalam pikiran, perasaan, dan perilaku diri sendiri dengan lebih baik (Tarwiyyah, 2022).

Ditemukan menjadi pintu utama dalam proses penerimaan diri pada korban KDRT yang lebih mendalam. Subtema ini mencerminkan proses partisipan terhadap diri lingkungan sosial, anak, dan diri sendiri. Peneliti menemukan respon yang berbeda dari setiap partisipan:

“...lebih hati-hati lagi, lebih waspada lagi kalo mau punya teman lah atau kenal atau dengan siapapun itu akhirnya lebih yang gitu hati-hati.” (AG44)

“Saya tuh merasa bersalah sama anak yo, anakku lucu, gemoy buapake guendeng, maksudnya saya juga menyalahkan diri sendiri kenapa aku gak isok nyari bapak yang apik gae anakku gitu loh, terus tuh kasian ya kalo untuk secara materi kan anakku kan kecukupan, cuma kan kasih sayang bapaknya itu loh mbak.” (WL29)

“Iya itu aja sih yang saya miliki ya, dalam agama kita kan juga begitu ya, sandarkan sesuatu apapun itu ke Allah, karena kita gak bisa berharap ke manusia, saya gak mungkin cerita ke temen saya belum tentu temen saya juga, saya takut memberatkan dia dan sebagainya takut juga ember kemana mana.” (TF39)

Self-regulation

Berdasarkan hasil data penelitian, *self-regulation* merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola serta menyesuaikan proses kognitif, emosional, dan perilaku guna mencapai tujuan tertentu, termasuk control terhadap diri sendiri (Inzlicht et al., 2021). *Self-regulation* menjadi upaya untuk membantu individu menjaga kestabilan psikologis selama pemulihan. Dengan pernyataan dari tiap partisipan:

“...kesibukan ngurusin anak aja, kaya yang gede ‘yaudah gausah mikir-mikir bu,’ ngerawat yang kecil sampe malem...” (AG44)

“... Yo anakku ya mbak, yo lucu anakku bayi ga ada papa, saya sih bukan korban broken home ya cuma aku dulu ditinggal bapakku kerja ke Jakarta jadi saya tuh kan, kecil tuh kalo kecil tuh temen-temenku di temenin papanya, mungkin secara materi aku gak kekurangan sama-sama temenku, tapi kan momen itu gak bisa diulang, jadi saya tuh kayak mikirnya tuh, ayolah kita ciptakan keluarga kita yang sebahagia mungkin, angan-anganku ya kan.” (WL29)

“...kalo mau anak saya bahagia, saya harus bahagia dulu. Itu juga memberikan me

time juga buat mereka gitu kayak anak saya sukanya kan main game, kalau sudah main game waktu sudah cukup kita ketemu kita ngobrol seperti itu. Walaupun gak banyak waktunya tapi cukup untuk quality time” (TF39)

Reframing

Partisipan menggambarkan terdapat perubahan sudut pandang terhadap pengalaman kekerasan yang telah dialaminya. *Reframing* merupakan pendekatan kognitif dengan tujuan membantu individu melihat suatu pengalaman dari sudut pandang atau perspektif yang lebih konstruktif dan fungsional (Lesmana et al., 2025). Dari sudut pandang baru tersebut para partisipan menemukan sumber pembelajaran, kekuatan, dan makna baru untuk menjalani kehidupan. Pernyataan dari para partisipan berupa:

“Saya jadi lebih dewasa memandang sesuatu itu lebih luas ya, mungkin karena seiring bertambahnya usia ya, seiring kejadian yang saya alami juga, yang sudah saya rasakan, yang itu jadi tutor terbaik saya untuk menjalani itu semua, dan itu menjadi bekal saya.” (TF39)

“Iya pastinya, membawa perubahan yang sempet bertanya-tanya, kenapa aku ini kenapa, apa yang kurang, terus yowes ini gak ada yang kurang dari aku, dianya aja yang gak bersyukur gitu aja.” (SS28)

Tema 2 Reklamasi Agensi Diri Melalui Pemberdayaan dan Dukungan Lingkungan

Empowerment

Empowerment atau pemberdayaan perempuan merupakan salah satu kegiatan yang dapat berdampak untuk diri sendiri dan orang lain, hal tersebut dapat meliputi pengetahuan, ekonomi, dan hak sebagai perempuan, serta memotivasi diri untuk bangkit mencari potensi yang ada (Tinenti et al., 2022). Partisipan belajar untuk memberdayakan diri untuk mengambil kembali kontrol atas kehidupan dan keputusan pribadi setelah sebelumnya merasa tidak berdaya dalam lingkungan tidak sehat dan penuh kekerasan. Pernyataan partisipan perihal pengembangan dirinya berupa:

“...kan aku mulai ngerawat diri lagi, kan dulu gak boleh kan make make up gitu, mulai merawat diri lagi gitu ceritanya. Saya dulu kurus mbak, setelah cerai saya naik 8 kg mbak, dulu karena ngempet gitu yo, kayak gitu..” (WL29)

“Ngapain kita disitu terus ya, segala hal walaupun itu susah, walaupun itu sangat sedih, kita harus menerimanya, harus. Itu cara saya bertahan, mungkin sudah suratan ya, sudah harus saya jalanin. Ya sudah lah, ya sudah buat apa juga kita pusing, buat apa juga kita meronta-ronta kenapa ya Allah, mana bisa milih kan.” (TF39)

Agency

Agency merupakan konsep yang bersifat multidimensional, yang pada dasarnya merujuk pada kemampuan individu untuk bertindak secara sengaja dalam mengejar keinginan dan tujuan pribadi (Ben et al., 2025). Peneliti menemukan terdapat kapasitas dari partisipan untuk bertindak secara sadar dan mandiri, menegaskan kembali kendali terhadap arah hidupnya. Pernyataan partisipan

terhadap kendali hidupnya kembali:

“... saya harus buktikan setelah pisah sama kamu saya harus bisa lebih baik hidup saya jangan malah mundur.” (AG44)

“Saya lebih berani, dulu saya banyak gak beraninya. Sekarang saya ya sudah kayak gini terus, lama lama saya bisa mati, saya bisa gila. Sampe saya harus menemukan celah gimana saya bisa keluar dari kegelapan ini, mencari secercah cahaya dengan cara ya itu tadi berani, itu yang harus saya lakukan demi saya dan anak-anak saya.” (TF39)

Social Support

Rasa aman dan nyaman seringkali ditemui pada dukungan emosional, informasional, dan praktis dari orang-orang terdekat seperti keluarga, sahabat, serta komunitas. Adanya *social support* dari keluarga atau orang-orang terdekat dapat memberikan dampak positif pada korban KDRT dalam proses pemulihan (Afdal et al., 2022). Peneliti menemukan terdapat dukungan sosial yang mempengaruhi jalan partisipan untuk mencapai *self-acceptance*:

“Alhamdulillah ya saya tuh punya temen-temen yang support saya saya tuh punya grup, 4 orang cowok semua, 11 tahun saya tuh temenan udah mulai dari kuliah, itu orang tua saya support ya keluarga gitu...” (WL29)

“kan viral ya mbak makanya banyak dm yang masuk ngasih support gitu makanya ya itu tadi, aku gak sendiri ternyata. Kemarin pas aku lagi sendirian, tapi sekarang aku gak sendiri, banyak yang support aku.” (SS28)

Tema 3 Reklamasi Agensi Diri melalui Pemberdayaan dan Dukungan

Self-acceptance

Self-acceptance merupakan kemampuan individu untuk melihat hal-hal positif pada dirinya sendiri, didukung dengan dapat menghargai seluruh aspek diri, termasuk kekuatan dan kelemahan personal (Fitrianti et al., 2022). Penerimaan terhadap diri dan pengalaman masa lalu tanpa penolakan, menjadi dasar bagi proses penyembuhan emosional dan penerimaan kenyataan yang tidak dapat diubah. Seluruh responden menyampaikan adanya *self-acceptance*:

“...ya memang udah jalannya takdirnya kaya gini, ya harus diterima mau gak mau, sambil berbenah diri.” (AG44)

“Yo aku happy kiyowo, saya awal-awal stres tuh awal-awal tok, terus habis itu happy kiyowo aku abis ketok palu aku kayak lebih plong sih, ya itu balik lagi sih mbak, kalo saya pas masih berstatus sebagai istri, saya tidak menyalahi kodrat saya juga tidak ngobrol sama temen loh, saya nih sadar saya udah jadi bojone orang gitu loh.” (WL29)

“Ya saya cuma bisa ikhlas gitu aja, kalo saya gak mungkin saya merasakan ini tanpa seizin dia, berarti ini sudah diizinkan sudah suratan saya. Ada sekian banyak orang yang membuat saya agar tidak melakukan apa yang saya lakukan tapi, sekali lagi saya yang memilih dan saya yang menerima risikonya.” (TF39)

“...sudah ikhlas, terus dia kan waktu itu kan, sempet ketemu di ruang penyidik, dia juga udah minta maaf, dia juga udah ngomong kalo... yowes udah tak jalanin

gak usah dicabut laporannya.” (SS28)

Post-Traumatic Growth

Post-Traumatic Growth (PTG) merujuk pada proses berkembangnya individu setelah menghadapi pengalaman traumatis (Zumrotus et al., 2025). Terdapat perkembangan positif setelah trauma, berupa peningkatan kekuatan diri, pemahaman hidup yang lebih meluas, dan apresiasi terhadap kehidupan. Partisipan menyampaikan peningkatan secara emosional, fisik, maupun pengetahuan:

“...jadi ada sisi belajarnya itu kayak kan kita jadi tau oh ternyata gitu. Terus ternyata, terus ternyata saya bangganya itu ternyata jadi janda tidak menyenamkan itu, kayak gitu.” (WL29)

“Saya yakin suatu saat saya akan bahagia walaupun seandainya bukan dengan orang yang seperti saya bayangkan itu tadi. Bahagia saya mungkin bisa jadi adalah pekerjaan saya semakin lama dipermudah, bisa jadi saya mendapat banyak bonus ya, saya menang lomba dan sebagainya.” (TF39)

Pembahasan

Hasil penelitian menemukan pada tema satu menjelaskan mengenai dinamika internal dan regulasi emosi. Setiap partisipan memiliki sudut pandang yang berbeda terhadap *self-awareness* yang mereka alami. Menariknya ketiga pola kesadaran yang berbeda diantara para partisipan yaitu kesadaran terhadap diri sendiri, tanggung jawabnya sebagai ibu kepada anak, dan kesadaran yang berorientasi pada sosial-spiritual. Pola pertama menggambarkan trauma masa lalu menciptakan kesadaran baru bagi partisipan untuk lebih berhati-hati dalam menjalin relasi baru di masa depan agar tidak mengulang kesalahan yang sama. Hal ini sejalan dengan penelitian (Syarani, 2025) bahwa *self-awareness* diperlukan oleh korban KDRT untuk membuat mereka sadar akan diri sendiri dan dapat mengevaluasi dirinya dalam sebuah hubungan. Pola kedua, partisipan menyadari bahwa keberadaan dirinya bukan untuk diri sendiri melainkan terdapat tanggung jawab terhadap masa depan anak. Pemenuhan kebutuhan anak secara biologis, emosional, religious anak berpengaruh besar pada tumbuh kembang anak, menjadikan tanggung jawab partisipan untuk terus bertanggung jawab untuk meningkatkan hubungan antara anak dan orang tua (Widjaja & Pondanan, 2022). Pola terakhir, kesadaran akan perlunya kewaspadaan interpersonal membuat partisipan tersadarkan bahwa tidak semua lingkungan sosial aman untuk dijadikan tempat bercerita dan terus berserah diri kepada Tuhan sebagai pondasi. Adanya pegangan iman sebagai spiritual menekankan pencapaian kualiti rohani dan hubungan yang lebih dekat dengan Allah SWT. (Annas et al., 2024). *Self-awareness* tinggi dapat meningkatkan resiliensi yang dimiliki partisipan. Hal tersebut dapat menjadikan partisipan belajar untuk membaca situasi dan menguasai kondisi yang diterimanya. Adanya *self-awareness* dapat melatih para partisipan untuk memaafkan diri mereka, pengalaman kekerasan yang telah dialami dan terus melaju untuk mencapai tujuan mereka (Tsaniyah et al., 2023).

Partisipan menjelaskan bahwa mereka mulai mencari kegiatan untuk mengalihkan perhatiannya dari pengalaman kekerasan tersebut untuk mencapai *self-regulation*. Hasil penelitian Ghalandarzadeh dan Pournaghash (2026) mengindikasikan bahwa penurunan regulasi diri berkaitan reaktivitas emosional, terutama terhadap stimulus bermuatan negatif. Peneliti menemukan bahwa terdapat kesamaan ungkapan

dari partisipan, yaitu dengan cara berusaha menjaga stabilitas psikologis dengan mencari kesibukkan untuk keseharian dan mengalihkan memori traumatik ke aktivitas yang lebih produktif. Sejalan dengan penelitian Amel Barez, et al., (2022) bahwa perempuan korban kekerasan aktif menggunakan *self-regulation* seperti aktualisasi diri, merawat diri, resiliensi, serta penguatan spiritualitas mereka dapat mengendalikan distress yang mereka alami. Lebih lanjut dengan adanya pengalaman kekerasan yang membawa pemahaman baru untuk mendukung proses pemulihan. Penelitian Mihăilă (2025) membahas mengenai pendekatan *reframing* kekerasan dalam rumah tangga dari perspektif *trauma-informed care*, dengan tujuan untuk mengubah persepsi serta memperkuat pengalaman, dan kebutuhan keamanan. Adanya pendekatan *trauma-informed care* dapat memberikan gambaran pada partisipan untuk mengembangkan strategi koping yang lebih efektif (Melina Pasaribu et al., 2024).

Tema kedua, reklamasi agensi diri melalui pemberdayaan dan dukungan lingkungan. Terdapat kesadaran akan nilai yang dimiliki oleh para partisipan untuk terus melanjutkan kehidupan setelah pengalaman kekerasan. Hal ini serupa dengan penelitian Bagus (2022) yang menjelaskan bahwa perempuan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan kemampuan dalam pengetahuan, keterampilan hingga kontrol terhadap dirinya sendiri untuk terus melaju ke kehidupan yang lebih baik dan layak. Dilanjut dengan partisipan menunjukkan pemahaman yang semakin mendalam terhadap potensi yang dimiliki dalam dirinya. Konsep ini mencakup pengalaman individu dalam memandang dirinya sebagai pribadi yang bebas selama upaya tersebut memungkinkan, dengan penalaran rasional sebagai prasyarat utama dalam terwujudnya agency (Ben et al., 2025). Bagi korban KDRT, dukungan sosial menjadi kebutuhan yang sangat penting, khususnya yang berasal dari keluarga dan lingkungan sosial terdekat (Afdal et al., 2022). Kurangnya dukungan secara emosional dari orang-orang terdekat dapat memperburuk keresejahteraan psikologis korban KDRT, korban akan terus dibaluti dengan rasa kesepian yang mendalam hingga tidak mampu mengekspresikan perasaannya (Lukmannia & Faizah, 2024).

Tema ketiga, transformasi diri menuju penerimaan diri untuk berkembang. Seringkali partisipan mengungkapkan rasa ikhlas telah menjadi pengalaman kekerasan tersebut. Menunjukkan Tingkat *self-acceptance* yang baik dengan menerima segala kekurangan dan kelebihan pada diri sendiri. Hal serupa dengan pernyataan (Fitrianti et al., 2022) bahwa individu dengan tingkat *self-acceptance* baik dapat mengembangkan pandangan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sosialnya. Adanya *self-acceptance* dapat menjadikan partisipan lebih memahami dirinya sendiri, memiliki kemampuan untuk berkomunikasi dan tidak membatasi diri untuk lebih mengeksplorasi dirinya (Putra, 2021). Partisipan pernah mengalami waktu-waktu terpuruknya, berusaha selalu bangkit untuk dirinya, tanggung jawabnya sebagai orang tua, dan lingkungan sekitar. Hal ini serupa dengan penelitian Zumrotus et al., (2025) dimana korban KDRT dapat berkembang dan memperlihatkan kondisi mengalami peningkatan kepercayaan, kedewasaan emosional, dan spiritualitas. PTG menjadi sebuah langkah untuk perubahan positif secara psikologis maupun emosional yang dialami partisipan setelah berjuang menghadapi trauma (Isabela et al., 2024).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa proses *self-acceptance* pada Perempuan korban KDRT merupakan suatu perjalanan yang rumit dan tidak linear. Keempat partisipan menunjukkan kemampuan untuk menjalani proses *self-*

acceptance melalui tahapan yang melibatkan dinamika internal dan regulasi emosi, reklamasi agensi diri melalui upaya pemberdayaan, serta dukungan dari lingkungan sekitar. Proses ini kemudian mengarah pada terjadinya transformasi diri, partisipan mulai mampu menerima diri secara utuh sebagai dasar untuk berkembang ke arah yang lebih positif.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *self-acceptance* dapat tercapai melalui adanya kemauan dari dalam diri individu untuk terus bertumbuh dan mengikhlaskan pengalaman negative yang telah terjadi, di barengi dengan dukungan sosial sebagai faktor protektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi perasaan kesepian. Meskipun demikian, setiap partisipan memiliki alur masing-masing dalam mencapai *self-acceptance*. Kembali kepada kesadaran atas kelebihan dan kekurangan diri menjadi titik penting yang membantu partisipan memahami posisi dirinya untuk merumuskan tujuan dan Langkah selanjutnya dalam kehidupan.

Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan, terdapat saran yang dapat diberikan untuk peneliti berikutnya. Disarankan untuk mengkaji lebih dalam tema 3, yaitu transformasi diri menuju penerimaan diri untuk berkembang, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai proses perubahan psikologis pada perempuan korban KDRT. Penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi faktor-faktor yang mendorong terjadinya transformasi diri. Selain itu, kajian ke depan juga dapat diarahkan pada pengembangan dan evaluasi intervensi psikologis berbasis pemberdayaan dan pendekatan *trauma-informed care* yang bertujuan memperkuat proses *self-acceptance*.

Daftar Pustaka

- Afdal, A., Ihsani, A., Juwaiyriyah, S., Andriani, W., & Syapitri, D. (2022). *SOCIAL SUPPORT PADA KORBAN KEKERASAN*. 5(1), 91–108.
- Alimi, R., & Nurwati, N. (2021). FAKTOR PENYEBAB TERJADINYA KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA TERHADAP PEREMPUAN. *Jurnal Pengabdian Dan Penelitian Kepada Masyarakat (JPPM)*.
- Amel Barez, M., Babazadeh, R., Latifnejad Roudsari, R., Mousavi Bazaz, M., & Mirzaii Najmabadi, K. (2022). Women's strategies for managing domestic violence during pregnancy: a qualitative study in Iran. *Reproductive Health*, 19(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12978-021-01276-8>
- Annas, M., Ayob, S., Soh, N. S., & Sairi, F. M. (2024). *Integrasi Spiritual dan Agama dalam Membina [The Integration of Spirituality and Religion in Building Resilience to Life 's Challenges]*. 7(3), 178–191.
- Bagus, N. (2022). *PEMBERDAYAAN PEREMPUAN KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA (KDRT) OLEH DINAS PEMBERDAYAAN PEREMPUAN , PERLINDUNGAN ANAK DAN KELUARGA BERENCANA (DP3AP2KB) KOTA BATU*. 12, 148–155.
- Ben, A., Shlomit, P., & Lir, A. (2025). Reclaiming Agency : a Community - Based Model for Women Overcoming Intimate Partner Violence. *Journal of Family Violence*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10896-025-00810-7>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- Fitrianti, L. A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2022). *Self-acceptance dan dukungan sosial online dengan kecenderungan body dissatisfaction pengguna instagram pada masa emerging adulthood Pendahuluan*. 1(4), 178–187.

- Ghalandarzadeh, Z., & Pournaghash, S. (2026). *Domestic violence and emotion-regulation strategies in Iranian women victims of spousal abuse: the intermediary role of self-regulation, psychological distress, and cognitive function*. 1–12.
- Inzlicht, M., Werner, K. M., Briskin, J. L., & Roberts, B. W. (2021). Integrating Models of *Self-regulation*. *Annual Review of Psychology*, 72, 319–345. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721>
- Isabela, C. C., Nabila, N. A., Evitananda, S., Azizah, S. N., Veronika, D., Kaloeti, S., Psikologi, F., & Diponegoro, U. (2024). *Jurnal Darma Agung EFEKTIVITAS POST TRAUMATIC GROWTH PADA WANITA KORBAN KEKERASAN SEKSUAL DITINJAU DARI RESILIENSI*: April, 812–822.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (6 Agustus 2025). Menteri PPPA: Banyak Perempuan dan Anak Korban Kekerasan Tidak Berani Melapor. Diakses 23 Januari 2026, dari <https://www.kemenpppa.go.id/siaran-pers/menteri-pppa-banyak-perempuan-dan-anak-korban-kekerasan-tidak-berani-melapor>
- Lesmana, G., Amran, A., & Studi Bimbingan dan Konseling, P. (2025). Latihan Reframing Diri dengan Bantuan AI: Transformasi Pikiran Negatif menjadi Pikiran Positif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Larisma (JPML)*, 2(1), 8–12.
- Lukmannia, V. A., & Faizah, R. (2024). PERAN DUKUNGAN SOSIAL DALAM PEMULIHAN PSIKOLOGIS KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA. *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian*, 9, 1–16.
- Manullang, S., & Yusuf, H. (2024). *ANALYSIS OF FACTORS AND EFFORTS TO OVERCOME DOMESTIC*. 1022–1035.
- Meilinda, V., & Indreswati, I. (2023). Dampak Kesehatan Korban Domestic Violence. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 10(1), 7–13.
- Melina Pasaribu, L., Rahmah Dasril, F., Lailia Jeni Saputri, B., & Whilky Rizkyanfi, M. (2024). Pendekatan Trauma-Informed dalam Pekerjaan Sosial; Memulihkan Korban Trauma dan Meningkatkan Resiliensi. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 8(2), 2024. <http://dx.doi.org//jssh.v8i2.38355>. <https://online-journal.unja.ac.id/jssh>
- Mihăilă, M.-M. (2025). Reframing domestic violence through a trauma-informed lens: integrative interventions for healing and empowerment. *Technium Social Sciences Journal*, 73(1), 421–433.
- Pattinama, D., Lathuru, G., & Kailola, N. E. (2024). *HUBUNGAN KARAKTERISTIK PADA WANITA YANG MENGALAMI KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA (KDRT) DENGAN GEJALA GANGGUAN KECEMASAN DI KOTA AMBON TAHUN 2024*. 5(September), 7738–7749.
- Putra, U. W. (2021). *Gambaran penerimaan diri pada perempuan korban kekerasan seksual*. 141–148.
- Setiawan, N. H. (2024). Pemahaman Dan Faktor – Faktor Penyebab Kekerasan Dalam Rumah Tangga: Tinjauan Literatur. *Jurnal Dialektika Hukum*, 6(2), 108–117. <https://doi.org/10.36859/jdh.v6i2.1574>
- Situsmara, A. K. A., Efendy, M., & Kusumandari, R. (2024). Penerimaan Diri dan Harga Diri pada Perempuan Korban Kekerasan. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 04, 198–204.
- Sopacua, M. G. (2022). Konsep Ideal Pencegahan Kekerasan Dalam Rumah Tangga Terhadap Perempuan. *Jurnal Pembangunan Hukum Indonesia*, 4(2), 213–226.
- Sukendar, S., Saifullah, M., Sulistiyanto, P., Rahman, L., & Ulamai, A. H. A. (2023). Women's Access To Justice: Mediation For The Victims of Domestic Violence In Central Java, Indonesia. *Samarah: Jurnal Hukum Keluarga Dan Hukum Islam*, 7(1), 602–628. <https://doi.org/10.22373/sjhk.v7i1.9471>
- Syarani, S. D. (2025). *Self Awareness pada Perempuan Penyintas Toxic Relationship yang Mengalami Abuse*.
- Tarwiyah, H. L. (2022). Pengaruh Religiusitas Dalam Membangun *Self-awareness*

- Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Psimawa*, 5(2), 79–85.
<http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>
- Tinenti, H. G., Siono, Y., & Ola, E. B. (2022). Pemberdayaan Perempuan Korban KDRT Lewat Pendampingan Berbasis Perspektif Gender di Kota Kupang. *Amare Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 31–37.
- Tsaniyah, D., Rini, A., & Saragih. (2023). Resiliensi pada korban sexual harassment: Menguji peranan kebahagiaan dan *self-awareness*. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 128–137.
- Widjaja, R., & Pondanan, A. R. (2022). *Tanggung Jawab Orangtua Terhadap Kecerdasan Emosional Anak*. 4(2), 143–152.
- World Health Organization. (19 November 2025). Lifetime toll: 840 million women faced partner or sexual violence. Diakses 21 Januari 2026, <https://www.who.int/news/item/19-11-2025-lifetime-toll--840-million-women-faced-partner-or-sexual-violence>
- Zumrotus, D., Arbaini, M., & Nisaa, A. K. (2025). *Teknik Relaksasi Post Traumatic Growth Bagi Korban Kekerasan Seksual*. 1(7), 731–741.