

Teknik *Journaling* Untuk Menumbuhkan *Self-Worth* Pada Korban KDRT Di Yayasan Spek-HAM Surakarta

Aprillia Setyaning Normalisa Putri¹, Hasanatul Jannah²
aprilliasnp22@gmail.com¹, hasanatul.jannah@staff.uinsaid.ac.id²
UIN Raden Mas Said Surakarta

Abstract

Keywords:
Domestic Violence;
Journaling; Self-
Worth

Domestic violence (DV) cases are rampant in Indonesia. Victims of violence who tend to be closed make many domestic violence cases late to be handled causing negative impacts, one of which is a decrease in Self-worth. In response to this problem, SPEK-HAM Surakarta Foundation is present in assisting gender-based issues in handling domestic violence cases, one of which is through Journaling therapy. This study aims to show the process of implementing Journaling therapy and its impact on increasing Self-worth for victims of domestic violence at SPEK-HAM Foundation Surakarta. The research method used is qualitative research with a phenomenological approach. Data collection was carried out by interview, observation and documentation. The results showed that victims of domestic violence who participated in journaling therapy at the SPEK-HAM Foundation in Surakarta voluntarily and willingly rebuilt their Self-worth. The therapy process includes four stages, namely recognition/intial writing, examination/writing exercise, juxtaposition/feedback, and application to self.

Abstrak

Kata kunci:
KDRT; Jurnalng;
Self-Worth

Kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) marak terjadi di Indoenesi. Korban kekerasan yang cenderung tertutup membuat banyak kasus KDRT terlambat ditangani menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah penurunan *Self-worth*. Menanggapi permasalahan tersebut, Yayasan SPEK-HAM Surakarta hadir dalam mendampingi isu berbasis gender memberikan penanganan kasus KDRT salah satunya melalui terapi *Journaling*. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menunjukkan proses pelaksanaan terapi *Journaling* dan dampaknya untuk meningkatkan *Self-worth* bagi korban KDRT di Yayasan SPEK-HAM Surakarta. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan korban KDRT yang mengikuti terapi *journaling* di Yayasan SPEK-HAM Surakarta dengan kesukarelaan dan kemauan penyitas KDRT untuk membangun kembali *Self-worth*. Proses terapi meliputi empat tahap yaitu *recognition/intial writing, examination/writing exercise, juxtaposition/feedback, dan application to self.*

Alamat Korespondensi:

^{1,2}UIN Raden Mas Said Surakarta

e-mail: *¹aprilliasnp22@gmail.com,
²hasanatuljannah@staff.uinsaid.ac.id

© 2024 UIN Raden Mas Said Surakarta
ISSN 2579-9703 (P) ISSN 2579-9711 (E)

PENDAHULUAN

Memiliki keluarga yang harmonis adalah impian semua orang. Hidup damai berdampingan saling mengasihi dalam ikatan suci pernikahan. Ramadhan (2018) mendeskripsikan keluarga sebagai hubungan yang terbentuk atas pernikahan, pertalian darah, maupun pengangkatan sebagai anggota dalam sebuah rumah tangga yang saling berinteraksi dengan masing-masing perannya.

Keluarga menjadi tempat pertama seseorang untuk bersosialisasi, bertumbuh dan berkembang, sehingga tidak heran keharmonisan dalam keluarga memiliki peranan yang penting dalam pernikahan (Rahmayanti & Ismaidar, 2023). Keharmonisan dalam keluarga juga turut andil dalam membentuk pola pikir dan tingkah laku individu. Sebagaimana Rury muslifar (2017), dalam penelitiannya menyebutkan, bahwasannya keluarga dianggap sebagai penanam dasar-dasar kepribadian pada diri individu. Oleh karena itu, hubungan keluarga yang kondusif menjadi aspek krusial bagi keberlangsungan hidup individu di dalamnya.

Realita yang terjadi di masyarakat menunjukkan hal yang sebaliknya. Banyak keluarga yang hidup dalam tekanan konflik dan pertengkaran. Kondisi yang tidak kondusif ini menimbulkan rasa tidak nyaman, emosi yang fluktuatif, hingga tekanan pikiran yang berat. Hal tersebut menjadikan banyak keluarga yang akhirnya mengalami kekerasan dalam rumah tangga, mulai dari kekerasan fisik, seksual, emosional, maupun psikologis (Sudarti & Dkk, 2019).

Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) merupakan bentuk kekerasan yang banyak terjadi di Indonesia. Berdasarkan data yang dihimpun Komnas Perempuan, menunjukkan peningkatan kasus KDRT dari tahun 2020 hingga 2021. Peningkatan ini tercatat cukup signifikan yang mana pada 2020 telah tercatat sebanyak 6.480 kasus, sedangkan di tahun 2021 menjadi 7.435 kasus KDRT (Firdaus & Ravena, 2022). Peningkatan kasus pada rentan tahun 2020-2021 didominasi karena aspek ekonomi yang tidak stabil. Rata-rata kepala rumah tangga tidak dapat memenuhi kebutuhan keluarga secara maksimal sehingga menimbulkan pertikaian dalam keluarga.

Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan (2023) pada 7 maret 2023 menyebutkan setidaknya terdapat 459.094 pengaduan mengenai kekerasan pada

perempuan yang tercatat di Badan Peradilan Agama (Badilag). Data ini terbagi dalam tiga aspek yaitu kekerasan ranah personal, kekerasan ranah publik, dan kekerasan ranah negara. Data kekerasan dalam lingkup rumah tangga pada kurun waktu 2022 hingga 2023 berupa kekerasan terhadap istri sebanyak 3.205 kasus, kekerasan terhadap anak perempuan sebanyak 725 kasus, kekerasan terhadap anggota keluarga lain sebanyak 421 kasus. Pada rentan waktu tersebut kekerasan didominasi dengan tindak kekerasan fisik dan psikis yang diterima oleh salah satu hingga beberapa anggota dalam keluarga.

Tabel 1.1
Data Kekerasan dalam Rumah Tangga Komnas Perempuan
Tahun 2022-2023

No	Korban	Kasus
1.	Kekerasan Terhadap Istri	3.205
2.	Kekerasan Terhadap Anak	725
3.	Kekerasan Terhadap Anggota Keluarga Lain	421
Total		4.351

(Sumber: Catatan Tahunan Komnas Perempuan Tahun (2023))

Tingginya angka kekerasan dalam rumah tangga tersebut sejalan dengan peningkatan kasus perceraian yang terjadi di berbagai wilayah di Jawa Tengah khususnya Soloraya. Dihimpun dari Radar Solo, sebanyak 1.241 pasangan mengajukan perceraian di Kabupaten Klaten dalam kurun waktu Januari hingga Agustus tahun 2023. Perceraian ini didominasi oleh gugatan perceraian dari pihak istri sebanyak 915 kasus, sedangkan talak cerai sebanyak 326 kasus. Faktor pendorong utama yang menjadi penyebabnya ialah pertengkaran, perselingkuhan, kekerasan dan kondisi ekonomi (Purenda, 2023)

Tidak jauh berbeda dengan beberapa kabupaten sebelumnya. Unit Pelayanan Perempuan dan Anak (PPA) Polres Sukoharjo mengemukakan kasus yang serupa. Tercatat kasus KDRT di Kabupaten Sukoharjo terus meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2021 terdapat setidaknya 15 aduan. Disusul pada tahun 2022 meningkat

menjadi 19 aduan kasus KDRT (Putri & Yuniati, 2022). Mayoritas korban adalah pihak istri, terutama yang tidak memiliki kemandirian ekonomi, sehingga beberapa memutuskan untuk kembali berdamai dengan pasangannya.

Fenomena Kekerasan yang terjadi dalam ranah Rumah Tangga (KDRT) sendiri merupakan tindakan kekerasan yang mengakibatkan seseorang terutama perempuan mengalami penderitaan ataupun kesengsaraan. Baik itu secara fisik, seksual, psikologi, hingga penelantaran yang menimbulkan perasaan takut, kehilangan kepercayaan diri, kemampuan bertindak, sampai dengan penderitaan psikis pada individu yang menjadi korbannya.

Undang-undang Nomor 23 Tahun 2004 mengenai penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga Pasal 1 ayat 1, mendefinisikan Kekerasan dalam Rumah Tangga sebagai “Setiap tindakan terhadap seseorang terutama perempuan yang menimbulkan kesengsaraan atau penderitaan fisik, seksual, psikologis ataupun penelantaran melalui tindakan pemaksaan dan perampasan kemerdekaan yang bertentangan dengan hukum dan terjadi dalam lingkup rumah tangga” (Rahmayanti & Ismaidar, 2023)

Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) umumnya disebabkan oleh banyak faktor, namun aspek signifikan yang menyebabkannya adalah ketidakmampuan dalam mengontrol emosi ketika menghadapi tekanan permasalahan dalam rumah tangga (Nurwanti & Zaelani, 2023). Lebih lanjut, Setiawan dkk (2023), dalam penelitiannya menyebutkan beberapa faktor KDRT seperti aspek psikologis, sosial, budaya, lingkungan, individu, gender, dan sejarah keluarga. Secara garis besar faktor-faktor tersebut kemudian dapat dikelompokkan dalam dua aspek, yaitu aspek internal dan aspek eksternal. Aspek internal berupa keadaan psikologis, pola pikir, hingga kebiasaan perilaku agresif. Sedangkan aspek eksternal seperti ekonomi, sosial, budaya, bahkan lingkungan keluarga.

Fenomena Kekerasan dalam Rumah Tangga dapat terjadi pada siapa saja baik itu suami, istri, anak, maupun pekerja rumah tangga dalam sebuah keluarga. Namun, umumnya kasus KDRT menjadikan perempuan atau istri sebagai sasaran korban. Nurwanti & Zaelani (2023) dalam penelitiannya menjelaskan fenomena tersebut dilatarbelakangi karena korban yang mengalami ketergantungan besar pada pasangan. Sehingga cenderung merasa ‘pasrah’ atas apa yang dialaminya.

Posisi korban yang bergantung pada pelaku membuat pelaku merasa berhak dan dominan. Selain itu, ketergantungan juga membuat korban merasa tidak berdaya untuk melindungi diri atau mencari pertolongan (Rahmawati, 2014)

Budaya patriarki yang banyak dianut masyarakat Indonesia secara tidak langsung turut 'memojokan' keberadaan perempuan sebagai kelompok rentan mengalami kekerasan. Budaya ini merupakan budaya turun temurun yang berpersepsi bahwasanya laki-laki memiliki kedudukan yang lebih tinggi dari perempuan sehingga memiliki hak untuk mengatur dan mengendalikan perempuan (Israpil, 2017). Pemahaman ini menumbuhkan perspektif bahwa istri adalah hak milik suami yang bebas diperlakukan sehingga mewajarkan kekerasan suami dalam mengatur rumah tangganya. Penormalisasian kekerasan dalam rumah tangga ini dianggap wajar dengan alasan untuk membimbing istri dan anggota keluarga lainnya (Vibiola & Afdal, 2022). Tidak heran ketika istri berusaha mengungkap KDRT yang dialami justru banyak mendapatkan respon yang negatif dan dianggap mengumbar aib keluarga.

Secara tidak langsung fenomena Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan kekuasaan dalam rumah tangga. Permasalahan ini juga dikaitkan dengan ranah pribadi. Tidak heran banyak kasus KDRT yang justru disembunyikan dan terlambat terungkap. Ditambah lagi nilai-nilai masyarakat yang mementingkan privasi dalam menjaga nama baik keluarga menjadi benteng penghambat pengungkapan kasus KDRT Aslamiah, et al., (2022). Nurrachmawati (2013) menyebutkan alasan privasi dan nama baik keluarga membuat banyak kasus kekerasan seringkali dirahasiakan oleh anggota keluarga (Vibiola & Afdal, 2022). Oleh karena itu, undang-undang terkait penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga diciptakan sebagai pencegah berbagai bentuk kekerasan, sekaligus sebagai pelindung bagi korban.

Dampak fisik yang ditimbulkan kekerasan dalam rumah tangga dapat terlihat seperti luka-luka fisik, memar, lebam, cedera pada organ dalam sampai dengan kematian (Nurfaizah, 2023). Meskipun luka-luka verbal ini dapat dilihat mata, belum tentu masyarakat disekitarnya langsung memberikan respon yang positif. Kondisi keluarga yang merupakan ranah privasi membuat banyak orang cenderung sungkan untuk bertanya atau mengambil tindakan. Sedangkan korban yang

terlanjur sering menerima kekerasan semakin merasa terbiasa atas tindakan yang dilakukan pasangannya.

Seiring dengan waktu, keadaan luka fisik pada korban KDRT dapat hilang dan sembuh dengan sendirinya. Akan tetapi dampak psikis yang diterima belum tentu juga dapat sembuh bersamanya. Kekerasan yang dialami individu dapat menimbulkan trauma psikis pada korbannya. Dampaknya dapat berupa perasaan cemas yang berlebihan, depresi, ketakutan, was-was, menurunnya *Self-worth*, dan lain sebagainya. Trauma tersebut dapat menimbulkan perubahan perilaku seperti sulit tidur, mudah menangis, sering melamun, murung dan juga munculnya perilaku agresif (Nurrohmi, 2023). Dampak psikologis yang terjadi pada korban dapat berbeda-beda bentuknya. Hal tersebut berkaitan dengan intensitas dan bentuk kekerasan yang diterima korban.

Penurunan *Self-worth* merupakan salah satu dampak psikologis dari kekerasan. *Self-worth* sendiri adalah perasaan seseorang untuk dapat mencintai dan mempercayai dirinya layak dicintai dan berharga. *Self-worth* dalam diri individu memiliki peran besar dalam pengambilan keputusan dan tindakan (Arifin & Nurchayati, 2023). Penurunan *Self-worth* pada korban kekerasan dalam rumah tangga terjadi karena korban yang rata-rata tidak mampu menyuarakan keinginannya, tidak bisa mengambil tindakan, bahkan tidak dapat membela dirinya sendiri. Minimnya pertolongan yang diterima juga menjadi salah satu penyebab tekanan psikologis yang menimbulkan penurunan *Self-worth* pada diri korban kekerasan.

Imaniar & Pratisti (2023) menyebutkan bahwasannya untuk mencapai kesejahteraan hidup dibutuhkan aspek *Self-worth* dan *self-compassion* dalam menumbuhkan emosi yang positif. Sehingga penurunan *Self-worth* dalam diri korban kekerasan dapat menimbulkan berbagai dampak terutama dalam pengelolaan emosi. Kondisi emosi individu berkaitan dengan aspek kepuasan hidup yang menentukan standar hidup seseorang.

Penurunan *Self-worth* pada individu menimbulkan efek berkesinambungan yang menimbulkan perilaku negatif dan perubahan pola pikir korban kekerasan. Oleh karena itu, diperlukan penanganan mendalam sebagai upaya pembentukan perilaku positif (Veriza, Razi, Roza, & Triana, 2023). Pembentukan perilaku positif ini

nantinya turut mempengaruhi pola pikir individu yang menjadi aspek dalam pertumbuhan *Self-worth*.

Pembentukan perilaku positif salah satunya dilakukan melalui terapi *journaling*. Terapi *journaling* adalah aktivitas menulis yang dilakukan untuk menungkan pikiran, perasaan, dan juga keinginan seseorang agar mudah dipahami (Sinaga, 2022). Terapi ini dapat menjadi salah satu rujukan dalam menangani penurunan *Self-worth* yang menyebabkan individu kesulitan dalam menyuarakan keinginan dan emosinya. Melalui terapi *journaling* korban dapat mengekspresikan dirinya melalui tulisan. Hal-hal yang kesulitan diungkapkan secara lisan dapat tersampaikan dalam terapi *journaling*.

Yayasan Solidaritas Perempuan untuk Kemanusiaan dan Hak Asasi Manusia (SPEK-HAM) sebagai salah satu lembaga kemanusiaan turut andil pada pengentasan isu KDRT di Indonesia, khususnya di Jawa Tengah. Pada tahun 2023 telah mencatat sebanyak 74 kasus kekerasan di Jawa Tengah. Setidaknya 60 diantaranya merupakan kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Individu yang menjadi korban pun beragam mulai dari istri, suami, anak, hingga anggota keluarga lainnya. Kekerasan ini didominasi dengan kasus kekerasan psikis yang kemudian menimbulkan reaksi domino sehingga berdampak menjadi kekerasan ekonomi bahkan fisik.

Salah satu kasus KDRT yang dialami korban Y di yayasan SPEK-HAM, yang di awal menerima kekerasan secara psikis ia cenderung merasa takut dan kaget. Namun semakin lama dan semakin tingginya intensitas yang diterima tanpa memiliki kesempatan untuk mendapatkan pembelaan membuat Y merasa terbiasa atas perilaku pasangan yang semakin kasar. Bahkan kesalahan kecil sekalipun sudah ia tebak akan menimbulkan respon yang keras. Tidak jarang ujaran negatif yang dilontarkan pasangan turut membuat Y merasa apabila dirinya memang pantas diperlakukan demikian.

Oleh karena itu 90% korban yang datang untuk mendapatkan pertolongan dan perlindungan psikologis serta hukum rata-rata datang atas anjuran kerabat ataupun keluarga. Hampir semua korban datang dengan dorongan pihak luar yang sudah berwawasan akan hak suami atau istri dalam keluarga. Sedangkan korban cenderung pasrah atas apa yang terjadi padanya.

Perasaan 'pasrah' yang dimiliki para korban timbul karena telah mendapatkan perlakuan yang tidak semestinya dalam kurun waktu yang lama. Selain itu, korban seringkali merasa dirinya tidak berharga lagi dan pantas menerima perlakuan buruk tersebut. Kesakitan yang dialami justru diabaikan. Kepasrahan ini justru membuat pelaku semakin semena-mena. Bukannya memicu perasaan iba, pelaku cenderung semakin merasa bebas untuk melakukan kekerasan pada pasangannya (Fadhilah, 2022). Korban pun semakin tidak peduli dengan apa yang terjadi pada dirinya.

Berdasarkan pada fenomena perasaan pasrah, perasaan tidak berharga hingga menganggap biasa perlakuan kasar yang menyakiti dirinya pada korban KDRT maka fenomena ini kemudian menarik peneliti untuk mengkaji lebih dalam mengenai teknik *journaling* untuk meningkatkan *Self-worth* pada diri Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) di Yayasan SPEK-HAM Surakarta.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan untuk penelitian kali ini adalah jenis penelitian kualitatif. Pada jenis pendekatan kualitatif, peneliti akan membuat catatan terperinci yang diperoleh dari kegiatan wawancara, observasi, dan studi dokumen yang didapatkan (Moleong, 2004). Creswell (2016) dalam bukunya mendefinisikan penelitian kualitatif adalah sebuah penelitian melalui proses eksplorasi untuk memahami masalah sosial dari seseorang maupun sekelompok orang. Metode penelitian ini dipilih untuk dapat membantu peneliti memahami kondisi lapangan dengan konsep yang lebih mendasar, unik dan menarik.

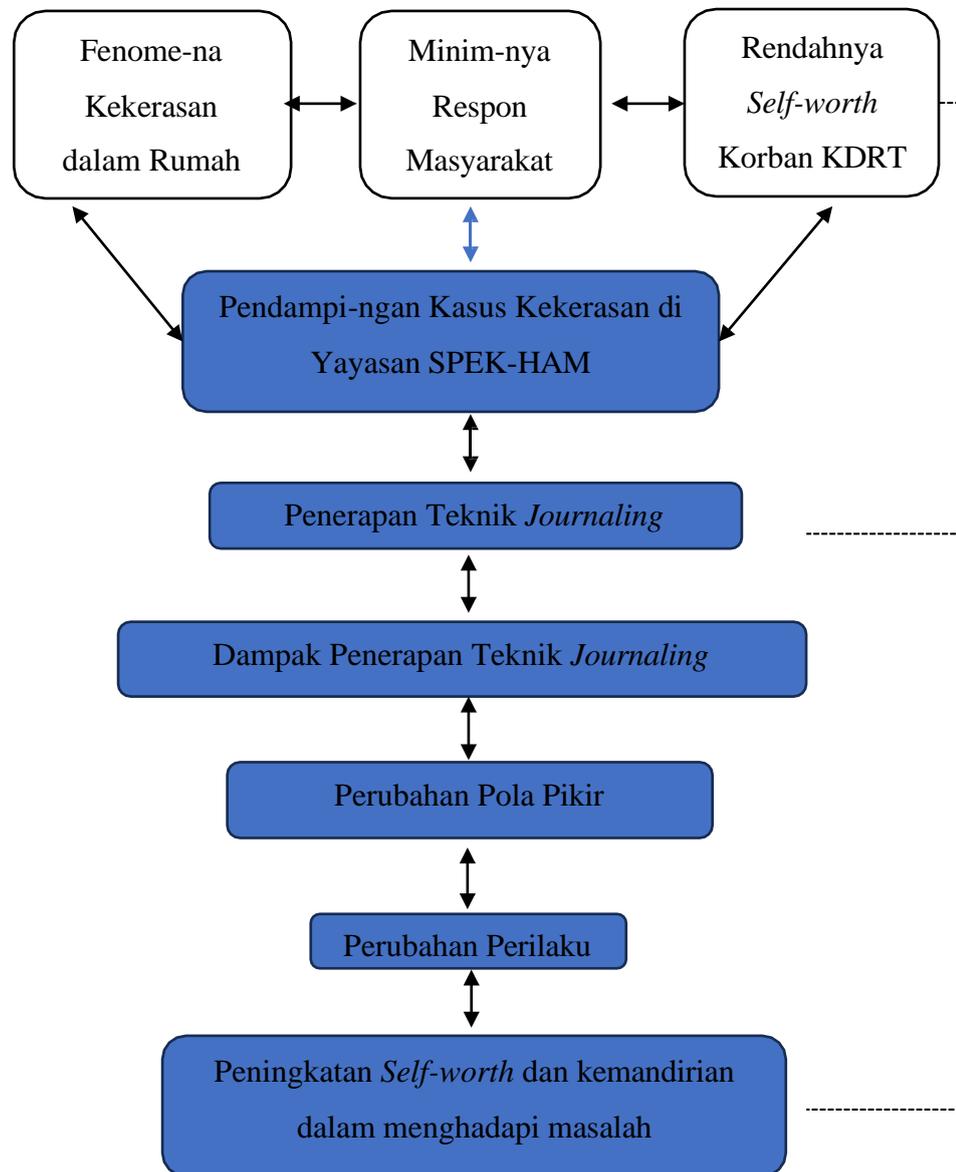
Pendekatan yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini ialah pendekatan fenomenologi. Pendekatan ini dipilih untuk membantu peneliti dalam memahami fenomena yang ada berdasarkan fakta-fakta yang terjadi. Sebagaimana Stanley Deetz (Littlejohn & Foss, 2005) yang menunjukkan intisari dalam penelitian fenomenologi diantaranya ialah pengetahuan berdasarkan pengalaman yang dialami dengan kesadaran, hubungan seseorang dengan sesuatu menjadi penentu kebermaknaan suatu hal, pemahaman bahasa sebagai sarana dalam berekspresi dan memahami.

Pendekatan ini memberikan ruang pada setiap individu untuk mengamati fenomena secara sadar agar dapat memiliki pemahaman atas pengalaman tersebut. Sehingga sesuai dengan tujuan penelitian, metode ini dipilih untuk membantu memberi pemahaman mengenai karakteristik dan fakta pada fenomena korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) yang merasa pasrah dan kehilangan penghargaan atas dirinya sendiri dan peranan proses terpi dengan teknik Joirning dalam upaya meningkatkan *Self-worth* pada korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) di Yayasan SPEK-HAM Surakarta.

Pada penelitian ini dipilih empat subjek yaitu dua orang konselor dan dua orang konseli korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) yang mengikuti proses terapi *journaling*. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Teknik ini melakukan pengambilan sampel sebagai sumber informasi dengan beberapa kriteria yang sudah ditentukan (Sugiyono, 2015). Ketentuan-ketentuan yang digunakan diambil berdasarkan kebutuhan penelitian sehingga membantu peneliti memperoleh informasi yang sesuai dengan fokus penelitian.

Pemilihan subjek dalam penelitian ini memiliki beberapa kriteria untuk dapat meberikan informasi sesuai dengan data yang dibutuhkan. Sehingga pemilihan subjek dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut: Korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) yang memiliki indikasi *Self-worth* yang rendah; Korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) yang telah mengikuti proses terapi *Journaling* di Yayasan SPEK-HAM; Memahami keadaan korban kekerasan kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) yang mengalami kehilangan penghargaan atas dirinya dan masa dapan; Memahami layanan pendamapingan bagi korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT); Mengetahui proses pelaksanaan layanan terapi dengan teknik *Journaling* bagi korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) di Yayasan SPEK-HAM; dan Terlibat langsung sebagai konselor/koordinator/penanggung jawab/korban dalam pelaksanaan terapi bagi korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) di Yayasan SPEK-HAM.

Berikut alur penelitian yang digunakan oleh peneliti :



HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Profil Yayasan SPEK-HAM Surakarta

Proses penelitian ini dilaksanakan di Yayasan Solidaritas Perempuan untuk Kemanusiaan dan Hak Asasi Manusia (SPEK-HAM) Surakarta. Yayasan ini beralamatkan di Jalan Srikoyo No. 14 RT 01/RW 04, Karangasem, Laweyan, Surakarta. SPEK-HAM sendiri adalah organisasi non-profit. Pendiriannya dilatarbelakangi oleh gerakan mahasiswa, organisasi sosial yang pluralis dan berkomitmen dalam aktivitas terkait penegakkan Hak Asasi Manusia khususnya Hak Asasi Perempuan.

Pendirian Yayasan SPEK-HAM Surakarta dilakukan pada tanggal 20 November 1998 kemudian terdata Akta Notaris No. 4 tanggal 6 Januari 1999 oleh kantor notaris Sunarto, S.H. di Jalan Prof. Dr. Supomo nomor 20 A, Surakarta. Pembentukan tersebut kemudian dilanjutkan dengan Musyawarah Anggota pada tanggal 28 April-1 Mei 2006 mengubah SPEK-HAM menjadi perhimpunan yang tercatat secara Akta Notaris Nomor. 115 pada tanggal 14 Mei 2007 di kantor notaris yang sama.

Yayasan ini memiliki visi untuk menjadi pelopor gerakan perempuan inovatif untuk mewujudkan pranata sosial yang adil dan inklusif. Misi yang dibawa dalam langkah aktif program yang tersedia ialah guna mengembangkan pendidikan keadilan gender; meningkatkan kapasitas perempuan dalam pengelolaan sumber daya alam; mengembangkan prakarsa untuk kemandirian organisasi; dan memperkuat sistem pengelolaan pengetahuan organisasi.

Yayasan SPEK-HAM Surakarta mendampingi kelompok perempuan korban kekerasan seksual berbasis gender, perempuan miskin desa dan kota, dan ibu rumah tangga dengan HIV (IRT ODHA). Melalui strategi pencegahan dan penanganan kasus kekerasan, pola pikir kritis, riset partisipatif, advokasi kasus, dan penguatan hak kesehatan reproduksi perempuan untuk mendapatkan akses layanan kesehatan.

Semenjak berdirinya Yayasan ini telah berfokus pada berbagai bidang layanan dan hingga saat ini telah memperluas jangkauan diantaranya pada layanan Rehabilitasi sosial dan medis; Call center; Konsultasi korban kekerasan; Layanan bantuan hukum; dan Layanan berkelanjutan. Penelitian kali ini akan berfokus utamanya pada layanan konsultasi kekerasan yang digadag sebagai tindakan kuratif untuk menangani trauma dan dampak dari kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) yang ditangani oleh Yayasan SPEK-HAM Surakarta.

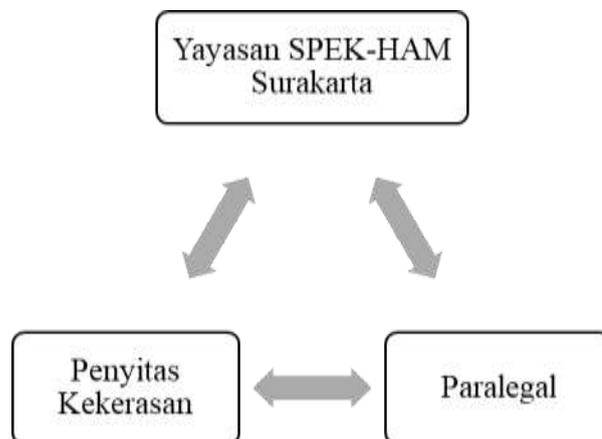
Proses Pelaksanaan Layanan Terapi dengan Teknik Jurnalng di Yayasan SPEK-HAM Surakarta

Yayasan SPEK-HAM Surakarta dalam menggalakkan isu gender dan perempuan berkerja sama dengan berbagai pihak, baik itu lembaga swadaya masyarakat ataupun pemerintahan setempat. Berdasarkan kegiatan pra-penelitian

yang dilakukan, diketahui bahwasanya yayasan SPEK-HAM dalam menjalankan kegiatan pendampingan berkerja sama dengan komunitas perempuan di masing-masing wilayah binaan.

Individu yang berkerjasama kemudian diberikan pelatihan dan pendampingan oleh konselor ahli di Yayasan SPEK-HAM Surakarta untuk kemudian menyebarkan ilmu yang didapat ke masyarakat. Individu tersebut nantinya disebut dengan paralegal. Melalui bantuan paralegal ini kemudian Yayasan SPEK-HAM Surakarta menggalakan isu kesetaraan gender. Selain itu, paralegal juga menjadi pihak pertama yang menjadi konselor sebaya di daerah masing-masing.

Berikut bagan alur pendampingan penyintas Kekerasan dalam Rumah Tangga di Yayasan SPEK-HAM Surakarta:



Keberadaan paralegal di Yayasan SPEK-HAM Surakarta menjadi perpanjangan tangan yayasan untuk mendeteksi dini kekerasan yang terjadi di masyarakat. Meskipun tidak semua kasus kekerasan yang didampingi yayasan berasal dari wilayah naungan Paralegal, namun kebanyakan kasus yang terdeteksi dini diantaranya merupakan hasil kolaborasi antara Yayasan SPEK-HAM Surakarta dengan Paralegal di wilayah-wilayah binaan.

Penyintas yang berada di wilayah binaan umumnya datang bersama paralegal yang mendampingi, setelah paralegal melaporkan kasus dan membuat jadwal screening bersama konselor pendamping di Yayasan SPEK-HAM. Sedangkan penyintas dari luar wilayah binaan umumnya berkomunikasi melalui call center

Yayasan SPEK-HAM sebelum penjadwalan sesi konselingnya. Setelah penyitas mengikuti kegiatan screening bersama konselor pendamping Yayasan SPEK-HAM kemudian akan dikelompokkan sesuai kasus dan tindakan atau treatment yang akan akan penyitas ikuti. Khususnya dalam kegiatan treatment *Journaling*, berikut langkah-langkah treatment *Journaling* yang akan penyitas ikuti:

Pertama, tahapan indentifikasi masalah. Penyitas kekerasan dalam rumah tangga yang melaporkan kasusnya ke Yayasan SPEK-HAM Surakarta pada tahap indentifikasi masalah akan mengikuti kegiatan screening bersama konselor pendamping Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana masalah yang dihadapi penyitas beserta observasi tingkah laku yang tampak pada penyitas.

Konselor akan mengajukan beberapa pertanyaan yang wajib dijawab oleh penyitas secara lisan maupun tertulis mengenai identitas dan kronologi kekerasan yang dialami. Pada tahap indentifikasi masalah ini, umumnya korban yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga umumnya memiliki pemahaman yang tergolong sempit terkait definisi keluarga. Sehingga tindak kekerasan yang mereka alami masih mereka anggap sebagai bentuk permasalahan yang sensitif dan pribadi. Sebagai permasalahan yang pribadi tidak heran membuat mereka cenderung bungkam atas kekerasan yang mereka alami. Tidak heran kekerasan yang diterima tidak jarang sudah terjadi selamam bertahun-tahun.

Sebagaimana yang terjadi pada informan AN dan YM yang merupakan korban KDRT yang telah mengikuti layanan terapi di Yayasan SPEK-HAM Surakarta, setelah mengalami kekerasan dalam kurun waktu yang panjang, pada akhirnya AN dan Y akhirnya memutuskan untuk bercerai.

"Sekitar tahun 2019 mba. Itu pertama kali pasangan bertindak kasar. Sebelumnya dia itu orangnya sabar, penyayang," (W1, iii/P/AN/L16-19)

"Padahal dari bayi anak saya yang pertama sekitar tahun 2012 awal suami itu tiba-tiba berubah sering marah, sering kasar, dan itu engga cuma ke saya tapi ke anak saya juga." (W1, iv/P/YM/L57-61)

Lebih lanjut informan AN dan YM menambahkan,

"Tahun 2021 kemarin mba, baru jalan mau tiga tahun ini cerainya." (W1, iii/P/AN/L61-62)

"...sampai akhirnya tahun 2023 itu saya ditelpon guru anak saya yang pertama, akhirnya dengan segala pertimbangan termasuk masukan dari bu Atik dan teman-teman survaiovor akhirnya pisah lah saya." (W1, iii/P/AN/L68-79)

Informan AN sebagai penyintas KDRT menjelaskan bahwasanya ia menerima kekerasan pertama kali di tahun 2019, sedangkan informan YM telah menerima KDRT sejak tahun 2012, namun perbuatan itu tidak menyulut keinginan keduanya untuk bercerai saat itu juga, karena pasangannya dikenal sebagai individu yang penyayang, penyabar dan adanya dorongan perasaan cinta dari kedua penyintas. Hingga pada tahun 2021 akhirnya AN mengambil keputusan untuk bercerai sedangkan YN resmi bercerai di tahun 2023.

Kedua korban telah menerima tindak KDRT selamam bertahun-tahun. AN menjelaskan sejak tindakan kasar ditahun 2019 kemudian suaminya berulangkali melakukan kekerasan padanya dengan intensitas yang intens.

"Kalau semenjak dia minta nikah lagi itu mba setiap hari. Setiap dia pulang pokoknya." (W1, iii/P/AN/L79-81)

Penyintas YM pun telah menerima kekerasan dari tahun 2012 dengan intensitas yang fluktuatif, namun sering terjadi ketika suami berada di rumah.

"Saya bener-bener diam. bahkan sering begitu mata saya sampai lebam badan saya lebam," (W1, iii/P/YM/L66-68)

Banyak korban KDRT yang telah menerima kekerasan selama bertahun-tahun dalam pernikahannya, namun tidak lekas terungkap. Para korban cenderung tidak berani untuk mengungkapkan kekerasan yang dialaminya karena mendapatkan ancaman ataupun tekanan (Oktaviani & Azeharie, 2020). Kasus kekerasan yang tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat membuat tindakan kekerasan menjadi hal yang lumrah terjadi di dalam rumah tangga individu. Hal tersebut tentu menyebabkan banyak dampak dikemudian hari.

Kekerasan yang diterima dalam jangka waktu yang panjang dapat menimbulkan dampak yang beragam, misalnya muncul perasaan cemas yang berlebihan, depresi, ketakutan, was-was, menurunnya self-worth, dan lain sebagainya. Trauma yang timbul dari kekerasan yang terjadi pada individu dapat memicu perubahan perilaku seperti sulit tidur, mudah menangis, sering melamun,

murung dan juga munculnya perilaku agresif. Dampak psikologis yang terjadi ini dapat berbeda-beda pada korbanya (Nurrohmi, 2023).

Tabel Perubahan Perilaku Penyintas Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) Menurut Nurrohmi (2023)

No.	Kriteria	Penitas AM	Penyintas YN
1	Cemas	√	√
2	Ketakutan	√	-
3	Merasa tidak percaya diri/berharga	√	√
4	Sulit tidur	√	-
5	Murung	√	√
6	Agresif	√	√

Pada informan AN semenjak mengalami kekerasan, ia mengaku mengalami beberapa perubahan yang cukup signifikan. Seperti merasa rendah diri dengan latar belakang pendidikannya dan kesulitan mengambil keputusan sehingga membutuhkan dorongan eksternal.

“Saya merasa pendidikan saya juga rendah, engga mungkin saya mau bergantung sama orang tua, dua-duanya udah sepuh.” (W1, iii/P/AN/L69-73)

“Sampai pernah juga saya konsultasi sama semacam ustad...,” (W1, iii/P/AN/L496-498)

Informan AN berulang kali merasa takut untuk bercerita kepada orang tua. Kondisinya yang tengah mengandung juga membuat AN takut jika sewaktu-waktu suaminya berbuat kasar dan membahayakan janinnya.

“Saya takut waktu itu mba, apalagi posisi baru hamil juga.” (W1, iii/P/AN/L74-75)

“Saya serba takut. Saya juga gak berani cerita sama orang tua, takut mereka kepikiran...,” (W1, iii/P/AN/L86-88)

Selain merasa ketakutan, informan AN juga merasa cemas terhadap anak yang sedang dia kandung pun dengan anak pertamanya yang saat itu masih sekolah dasar, AN juga merasa cemas dengan keerlangsungan hidupnya

“Ya agak ragu, sedih, tapi juga bingung mau ngapain gitu di sini.” (W1, iii/P/AN/L126-128)

"Saya juga bingung mikirin anak," (W1, iii/P/AN/L89)

"Sempat bingung juga udah umur segini mau kerja apa anak-anak gimana sampai kakak pertama saya dibantu temannya mencarikan saya pekerjaan...," (W1, iii/P/AN/L156-160)

Dilain sisi, informan YM turut menyuarakan perasaan cemasnya, namun YM merasa cemas akan situasi yang dihadapi dan menyalahkan dirinya atas apa yang ia alami.

"Awalnya itu saya masi diam mba, bahkan kaya bingung nyalahin diri sendiri kok rumah tangga saya kaya gini, sampai kurus kering itu mba badan saya. Apa-apa saya pikir sendiri mulai dari anak, rumah, tagihan, kebutuhan semuanya saya." (W1, iv/P/AN/L113-119)

Beban pikiran yang banyak membuat AN mengeluh kesulitan tidur, utamanya dimalam hari. hal ini terjadi dalam kurun waktu yang panjang selama mengalami kekerasan.

"Sepanjang kasus itu berlangsung saya sebenarnya nggak bisa tidur wajar dong ya suami juga soalnya tapi perasaan saya isinya cuman pasrah sama yang di atas." (W1, iii/P/AN/L489-495)

Perubahan emosi yang fluktuatif membuat AN menjadi individu yang lebih tertutup dan enggan bersosialisasi.

"Ya agak ragu, sedih, tapi juga bingung mau ngapain gitu di sini. Waktu itu saya nggak mau datang terus ibu bilang udah sana jangan di rumah terus biar di luar ketemu sama teman-teman biar nggak stres sama masalah di rumah." (W1, iii/P/AN/L126-132)

Informan YM pun mengalami perasaan murung terutama ketika suami membatasi pergaulannya. YM merasa dikekang dan dipersulit ketika ingin berkerja di luar.

"Karena sebelumnya saya itu bener-bener dikekang, kerja aja kalau bosnya cowo dia marah-marah nyebut saya selingkuh, mau main aja saya engga boleh, mau keluar juga saya gak dibolehin" (W1, iv/P/YM/L184-189)

AN menambahkan selain merasa takut dan khawatir, ia juga mengalami beberapa perubahan emosi terutama ketika berhadapan pada permasalahan yang

menyulut emosi. AN mengaku setelah dipredikati sebagai 'janda' di masyarakat, ia lebih mudah tersulut emosi oleh stigma negatif masyarakat akan setatusnya.

"Dulu grup alumni SMP saya juga sering memparodikan status janda dengan hal-hal yang berkonteks negatif katanya buat lucu-lucuan..." (W1, iii/P/AN/L400-404)

"Waktu itu saya sampai marah-marah terus keluar grup deh." (W1, iii/P/AN/L407-408)

Tidak jauh berbeda dengan informan AN, informan YM pun mengalami beberapa dampak yang serupa.

"sebelum ini kan saya tempramen jujur saya sadar sering marah-marah, sering sensitif ya karena banyak pikiran," (W1, iv/P/AN/L301-304)

Kedua, tahapan Diagnosis. Setelah melalui kegiatan screening bersama konselor pertama hasil screening tersebut akan diserahkan kepada ibu Fitri selaku konselor utama. Pada tahap ini konselor utama yang menjadi pendamping terapi akan mengidentifikasi gejala trauma dan kasus yang dialami penyintas.

Pengelompokan kasus diantaranya meliputi penyintas yang harus melakukan pendampingan hukum, penyintas yang dapat langsung mengikuti terapi dan juga penyintas yang memerlukan pendampingan sebaya. Penyintas yang telah selesai melakukan pendampingan hukum nantinya juga dapat mengikuti kegiatan terapi jika individu yang berkaitan bersedia untuk berkomitmen mengikuti kegiatan terapi hingga tuntas.

"Korban kekerasan yang kemudian sudah tahap kasus yang sudah selesai kemudian akan melangkah ke tahap berikutnya." (W1, i/K/FI/L376-379)

Hal ini dilakukan agar penyintas tidak terganggu fokusnya ketika menjalani kegiatan terapi maupun proses hukum yang berjalan.

"Konseli yang masih mengalami persoalan, misalnya masih harus melakukan proses hukumnya itu belum bisa dilibatkan karena itu akan memecahkan fokusnya." (W1, i/K/FI/L382-386)

Penurunan Self-worth merupakan salah satu dampak psikologis dari kekerasan. Self-worth sendiri adalah perasaan seseorang untuk dapat mencintai dan mempercayai dirinya layak dicintai dan berharga. Self-worth dalam diri individu memiliki peran besar dalam pengambilan keputusan dan tindakan (Arifin & Nurchayati, 2023). Penurunan self-worth pada korban kekerasan dalam rumah

tangga terjadi karena korban yang rata-rata tidak mampu menyuarakan keinginannya, tidak bisa mengambil tindakan, bahkan tidak dapat membela dirinya sendiri.

Tabel Gejala Penurunan Self-Worth Menurut Arifin & Nurchayati (2023)

No.	Gejala	Penyitas AN	Penyitas YM
1	Tidak dapat mengambil keputusan	√	√
2	Ketergantungan pada pasangan	√	-
3	Tidak dapat membela diri	√	√
4	Tidak dapat menyuarakan keinginan	√	√
5	Merasa dirinya tidak berharga	√	-

Mendapati perlakuan buruk terus menerus tidak membuat AN serta merta mundur dan merestui hubungan suaminya yang ingin menikah kembali. Namun AN juga merasa tertekan karena minimnya kepercayaan lingkungan yang hanya mengenal suaminya sebagai individu yang baik dan penyayang

“Sekitar tahun 2019 mba. Itu pertama kali pasangan bertindak kasar. Sebelumnya dia itu orangnya sabar, penyayang, bahkan teman-teman dia pada engga percaya kalau dia sampai melakukan kekerasan pada saya.” (W1, iii/P/AN/L16-22)

YM pun tidak terfikirkan untuk berpisah dari suami dan melaporkan tindakan suami meski telah menerima banyak tindakan kekerasan.

“Hanya saja saya diam, kalau orang sekarang mungkin nyebut saya terlanjur bucin begitu, tapi saat itu saya engga ada pikiran mau lapor polisi atau orang tua.” (W1, iv/P/YM/L61-66)

Perasaan YM membuatnya enggan untuk membuka permasalahan dalam keluarganya. Setelah menerimanya pun YM mengaku hanya bisa diam bahkan hingga banyak luka fisik yang ia dapatkan.

“Saya bener-bener diam. bahkan sering begitu mata saya sampai lebam badan saya lebam, bahkan 2022 itu bukan pertama kali saya dirawat di rumah sakit, sekitar tahun 2015 saya juga pernah dijahit bibir saya karena robek kena gampar suami, tapi waktu itu saya berangkat sendiri, jadi orang tua pun engga tau dan saya engga cerita.” (W1, iv/P/YM/L66-75)

Posisi AN yang bersetatus sebagai ibu rumah tangga sepenuhnya, membuat AN merasa bergantung secara ekonomi pada suami. Ketergantungan ini kemudian membuat AN cenderung merasa takut dan ragu untuk melawan suaminya,

"Sempat bingung juga udah umur segini mau kerja apa anak-anak gimana...," (W1, iii/P/AN/L156-158)

Kemudian AN menambahkan,

"Ya, gimana ya mba, ada sih kayak saya serba takut. Saya juga gak berani cerita sama orang tua...," (W1, iii/P/AN/L85-87)

Selain karena merasa bergantung pada suami, AN juga merupakan individu yang tertutup. Sedangkan YM, meski secara ekonomi mandiri ia cenderung tertutup bila menyangkut permasalahan pribadi. Keduanya cenderung tidak mengungkapkan emosi dan juga tekanan yang dirasakannya kepada siapapun termasuk keluarga AN.

"Kalau saya sebenarnya tipenya agak tertutup Mbak jadi sebelum itu bahkan waktu kekerasan terjadi waktu tahulah pertama mantan saya selingkuh saya nggak cerita sama orang tua...," (W1, iii/P/AN/L436-441)

"Hanya saja saya diam, kalau orang sekarang mungkin nyebut saya terlanjur bucin begitu, tapi saat itu saya engga ada pikiran mau lapor polisi atau orang tua." (W1, iv/P/YM/L61-66)

Serupa dengan YM, AN juga bungkam terhadap kekerasan yang dilakukan suaminya. Ia merasa tidak ingin hal tersebut diketahui orang tuanya karena takut menjadi beban pikiran orang tuanya yang sudah lanjut usia.

"Saya mikirnya saya nggak mau jadi beban orang tua." (W1, iii/P/AN/L445-446)

Ketiga, tahapan Prognosis. Setelah melalui proses diagnosis permasalahan yang terjadi, kemudian masing-masing penyintas dikelompokkan dalam kegiatan terapi yang akan ditawarkan. Jika konseli yang dihubungi menyatakan kesediannya konselor pendamping akan membentuk kesepakatan terkait kehadiran konseli. Konseli setidaknya wajib mengikuti 3-4 kali kegiatan terapi dalam menangani trauma yang dihadapinya, hingga tuntas atas kemauannya secara sukarela.

"setiap penyintas yang datang akan diberikan kesempatan untuk mengikuti terapi. Bagi mereka yang berkenan maka akan kami bantu semaksimal kami dengan kemauan yang ada dalam diri mereka sebagai support utama." (W1, ii/K/AT/L64-69)

Ke-empat, tahapan Treatment. Kegiatan terapi *journaling* dilakukan dua bulan sekali di Yayasan SPEK-HAM Surakarta. Start dalam memulai kegiatan terapi juga menjadi kriteria anggota dalam terapi lanjutan yang akan diterima penyintas. Sehingga antara satu klien dengan yang lainnya memiliki perkembangan dan pemahaman yang merata.

Sebelum memulai sesi konselor mempersiapkan terlebih dahulu media-media yang akan digunakan untuk menunjang proses terapi *journaling* yang diberikan diantaranya seperti pena, kertas warna, timer, absensi, dan doorprize. Setelah media yang diperlukan siap konselor akan membuka kegiatan terapi untuk duduk melingkar. Sesi terapi dibuka dengan pembicaraan santai perkenalan masing-masing peserta treatment. Ketika seluruh peserta telah saling mengenal, konselor akan memberikan beberapa game untuk dimainkan

. Setelah dirasa cukup konselor akan mulai mengajukan beberapa pembahasan mengenai berita isu gender dan peserta akan diberikan waktu untuk memberikan pendapatnya secara bergilir. Kemudian kegiatan implementasi terapi *journaling* dimulai dengan empat tahap sebagaimana Hynes & Thompson dalam Susanti & Supriyantini (2013) yaitu: *Recognition/Initial writing*; *Examination/writing exercise*; *Juxtaposition/Feedback*; dan *Application to the self*.

Recognition/Initial writing, sebagai bagian pembuka kegiatan terapi yang bertujuan membangun kefokuskan, meredakan kecemasan, menghilangkan ketegangan dan juga bentuk evaluasi emosi peserta terapi dengan menuliskan suasana hati. Pada tahap ini konselor utama akan mengajak peserta terapi bermain game guna membangun kefokuskan dan meredakan ketegangan sebagaimana maksud dari tahap ini adalah untuk membangun fokus dan meredakan ketegangan konseli.

Tahap *Examination* dilakukan mengeksplorasi respon peserta terhadap hal-hal tertentu melalui tulisan atau gambar dengan batasan waktu (Susanti & Supriyantini, 2013). Ditahap kedua konselor mengajukan dua pertanyaan dan meminta peserta untuk memberikan tanggapan atas pertanyaan tersebut. Hasil dari tahap ini sebagaimana maksud dari *writing exercise*, konselor dapat mengamati respon peserta terapi terhadap suatu hal.

Juxtaposition/Feedback merupakan tahapan untuk memberikan refleksi dalam membentuk kesadaran atau pola pikir yang mendalam untuk mendorong suatu tindakan, sikap, atau nilai-nilai kehidupan yang baru (Susanti & Supriyantini, 2013). Langkah ketiga yang dilakukan konselor di Yayasan SPEK-HAM Surakarta ialah dengan memberikan pemahaman akan hak dan kewajiban perempuan, batasan-batasan dalam hubungan, komunikasi yang baik dan benar, isu gender dan juga wawasan hukum. Pemahaman tersebut kemudian akan dikaitkan dengan keseharian peserta sehingga dapat mengoreksi pola pikir maupun kebiasaan menyimpang yang sebelumnya peserta terapi alami.

Application to the self, ditahap ini peserta akan diberikan penguatan dengan pemberian afirmasi positif dan tips-tips untuk mengimplementasikan pemahaman-pemahaman yang diperoleh sebelumnya (Susanti & Supriyantini, 2013). Ditahap inti terakhir, konselor akan mengajak peserta untuk mengimplementasikan ilmu-ilmu yang diperoleh sebelumnya. Konselor juga akan membagikan berbagai tips kehidupan misalnya saat menemui kekerasan, cara menghadapinya dan lain sebagainya.

Tahapan terapi ditutup dengan konselor akan memberikan apresiasi berupa doorprize kepada peserta teraktif ataupun peserta yang sudah berani membagi ceritanya kepada peserta lainnya. Kemudian dilanjutkan dengan penentuan jadwal kegiatan terapi berikutnya.

Ke-lima, tahapan *Follow up*. *Follow up* merupakan proses evaluasi kegiatan terapi yang dilakukan sejak awal hingga akhir proses terapi. Pada tahap evaluasi sebagian besar penyintas mengalami perubahan positif. Proses terapi *Journaling* di Yayasan SPEK-HAM Surakarta yang mengedepankan kesukarelaan dan partisipasi penyintas membuat peserta lebih mudah dalam memperoleh pertumbuhan self-worth dalam dirinya begitu pula dengan penyintas AN dan YM yang menunjukkan perubahan positif dalam diri keduanya.

Faktor Pendukung Proses Terapi Journaling untuk Menumbuhkan Self-Worth di Yayasan SPEK-HAM Surakarta

Yayasan SPEK-HAM Surakarta berkerjasama dengan kelompok ibu-ibu PKK di daerah binaan dengan memberikan pelatihan dan penyuluhan terkait isu gender.

Kelompok binaan ini nantinya bertugas sebagai perpanjangan tangan yayasan untuk dapat menyebarkan ilmu dan juga memberikan pendampingan terhadap kelompok-kelompok rentan di wilayahnya masing-masing. Selain itu kelompok ini nantinya dengan dibekali pemahaman terkait hukum dan wawasan dasar psikologis korban kekerasan bertugas sebagai konselor sebaya untuk mendampingi korban dari lingkup terkecil di masyarakat.

Pengadaan kegiatan penyuluhan isu gender dan wawasan hukum diberikan oleh Yayasan SPEK-HAM Surakarta kepada kelompok paralegal maupun pada penyitas. Hal ini dilakukan dalam rangka menumbuhkan dan membuka wawasan kelompok binaan terkait kesadaran terhadap isu gender dan hukum. Dengan demikian diharapkan kelompok binaan dapat bertumbuh dan berperan aktif di masyarakat dalam memberantas dan memberikan respon tanggap terhadap penyimpangan-penyimpangan yang terjadi di wilayahnya maupun dalam kehidupan pribadinya.

Hasil Terapi Journaling dalam Menumbuhkan Self-Worth di Yayasan SPEK-HAM Surakarta

Setelah mengikuti serangkaian pertemuan terapi *journaling* di Yayasan SPEK-HAM Surakarta dalam upaya menumbuhkan self-worth korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), evaluasi konselor menunjukkan perubahan-perubahan dalam diri penyitas kekerasan dalam rumah tangga baik itu dari segi fisik maupun psikisnya. Berikut perubahan perilaku dan pola pikir yang ditunjukkan konseli setelah mengikuti serangkaian kegiatan terapi *Journaling* di Yayasan SPEK-HAM Surakarta:

Timbulnya rasa kepercayaan diri, penyitas KDRT, AN sebelumnya mengakui bahwa dirinya kehilangan rasa percaya diri untuk bersosialisasi dengan masyarakat setelah menyandang status 'janda' karena banyaknya stigma negatif. AN kembali mendapatkan kepercayaan diri dalam dirinya untuk keluar dari zona nyaman.

“Sejujurnya saya malah merasa lebih percaya diri apalagi kalau di luar seperti ini daripada waktu saya masih menikah dengan mantan saya itu.” (W1, iii/AN/P/L309-313)

Penyitas YM turut menuturkan hal yang serupa bahwasanya dirinya perlahan kembali mendapatkan rasa percaya dirinya untuk bersosialisasi di masyarakat dan melanjutkan hidupnya.

"Saya malah ngerasa makin percaya diri sekarang." (W1, iv/YM/P/L298-300)

Kedua, berani mengambil keputusan. Kedua penyitas menyebutkan adanya perubahan berupa hilangnya perasaan ragu dalam mengambil keputusan. Keduanya menunjukkan perubahan perilaku dengan lebih berani dalam bertindak dan mengambil Langkah baru dalam hidupnya.

"...akhirnya saya ikut pelatihan di SPEK-HAM terus habis itu sempet juga ikut teman saya kerja di salon..." (W1, iii/AN/P/L152-165)

"Terus akhirnya saya banting setir milih jualan kopi di sekitar pasar Gedhe itu malah ramai banyak temen-temen juga yang pada beli." (W1, iii/AN/P/L171-175)

"Saya langsung cari kontrakan mba, saya buka usaha. Mulai dari ketring gitu, bikin nasi, bikin snack, bikin kremes, kadang juga buka laundry." (W1, iv/YM/P/L195-198)

Ketiga, mulai menghargai & mencintai diri. Kedua penyitas menunjukkan perubahan perilaku yang positif dengan mulai menghargai dan mencintai dirinya kembali.

"...,saya mulai menyadari kalau saya itu berharga dan harus mulai untuk mandiri tanpa ada sosok suami di sebelah saya." (W1, iii/AN/P/L150-154)

"Yang penting sekarang anak-anak saya sehat dan bahagia sama saya." (W1, iv/YM/P/L195-198)

"Sekarang malah jadi rutin jalan-jalan sama anak, engga yang ngurung diri terus mikirin suami." (W1, iv/YM/P/L307-309)

Keduanya merasa lebih bebas dan kembali memperoleh keberhargaan atas dirinya. Tidak terganggu dengan statusnya dan berusaha untuk mencari kebahagiaannya dengan keluarga kecilnya sendiri tanpa sosok suami seperti sebekunya.

Ke-empat, memiliki wawasan yang lebih luas. Disela kegiatan terapi, konselor turut menyampaikan pemahaman dan wawasan terkait isu gender sehingga para penyitas memiliki wawasan dan pemahaman baru terkait permasalahan gender

khususnya terhadap perempuan yang sering kali termarginalkan perannya dalam masyarakat.

“Apalagi setelah mengikuti berbagai pendampingan dari SPEK-HAM, saya juga jadi paham batasan-batasan dan apa yang harus saya lakukan jika terjadi hal-hal yang tidak diinginkan baik itu secara sosial maupun hukum pidana.” (W1, iii/AN/P/L234-241)

Informan AN menyebutkan bahwa dirinya menjadi lebih paham batasan-batasan perilaku yang harus diperhatikan dalam hubungan. Sehingga lebih berani dan yakin dalam menghadapi kasus-kasus pelanggaran hukum.

Ke-lima, memiliki keberanian. Selain memiliki wawasan para penyintas menunjukkan timbulnya keberanian dalam menghadapi permasalahan dan konflik. Narasumber AN menjelaskan dirinya yang berani menegur tetangga ketika melewati batas dalam mendidik anak di bawah umur.

“Dari situ saya mulai merasa kuat saya mulai berani lagi...,” (W1, iii/AN/P/L149-150)

“Saya lihat tetangga saya marahin anaknya tapi dia juga main tangan saat itu juga saat melihat saya tegur ibunya bahwa hal yang dilakukannya sudah melebihi batas dan bisa masuk tindak kekerasan apalagi pada anak di bawah umur.” (W1, iii/AN/P/L246-253)

Sedikit berbeda dengan YM meski keduanya sama-sama menunjukkan tumbuhnya keberanian, YM lebih cenderung berani dalam melakukan banyak hal baru yang sebelumnya belum ia coba secara mandiri.

“Saya langsung cari kontrakan mba, saya buka usaha.” (W1, iv/YM/P/L195-196)

Kedua penyintas sejalan kembali menemukan keberanian meski berbeda narasumber AN lebih berani dalam menghadapi kasus-kasus pelanggaran didepannya, narasumber YM lebih berani untuk memulai dan mencari pengalaman baru yang dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

Ke- enam, memiliki kemandirian. InformanYM menyampaikan setelah seluruh proses yang ia lalui ia kembali memiliki keberanian kemudian mencoba hidup sendiri dengan anak-anaknya.

"Alhamdulillahnya keuangan saya lancar. Mantan sampai saat ini pun paling cuma ngasih seratus dua ratus perbulan itu pun kalau dia engga lupa. Saya udah engga mau berharap mba." (W1, iv/YM/P/L199-203)

Informan AN juga menyampaikan hal serupa dengan tidak lagi bergantung pada pasangan ataupun orang tua, terutama kehidupan finansialnya.

"Ya karena, karena saya sekarang apa-apa saya lakuin sendiri nggak bergantung sama orang lain dan nggak juga diatur-aturl sama orang lain. Seenggaknya juga saya kerja jadi mandiri secara finansial." (W1, iii/AN/P/L317-322)

Kedua informan sepakat dengan merasa lebih mandiri dengan kehidupannya sekarang. Ditunjukkan dengan adanya pekerjaan dan ketidakbergantungan ekonomi baik pada mantan suami maupun keluarga lainnya.

Ke-tujuh, dapat bersosialisasi. Setelah serangkaian proses terapi *journaling* yang dilakukan secara berkelompok AN dan juga YM kembali mencoba untuk bersosialisasi di masyarakat.

"...kayak sekarang kan saya kerja sosial ya mbak, jadi kalau ketemu orang gitu saya bantu akhirnya kita berhubungan baik mereka sering sharing tukar kabar sering juga mereka kayak berkali-kali mengucapkan terima kasih." (W1, iii/AN/P/L337-344)

"...saya masih seneng kayak gini bisa bebas, punya teman banyak..." (W1, iv/YM/P/L296-297)

"Pelan-pelan saya buka diri lagi. Buka pertemanan lagi." (W1, iv/YM/P/L305-307)

Berdasarkan pengakuan kedua informan terutama informan AN yang saat ini telah berprofesi sebagai seorang pekerja sosial di yayasan kemanusiaan menunjukkan bahwa keduanya telah berhasil keluar dari trauma dengan menghilangnya perilaku menarik diri dari lingkungan sosialnya.

Ke-delapan, memiliki kesetabilan emosi. kedua penyintas menunjukkan kemajuan yang signifikan. AN menjelaskan dirinya kembali fokus untuk meningkatkan kehidupannya menjadi lebih baik. Penyintas YM pun menjelaskan setelah permasalahannya selesai ia merasa lebih lega dan tidak lagi agresif seperti sebelumnya.

"Sebagai manusia kita harus terus bertumbuh dan berkembang menjadi lebih baik dari sebelum-sebelumnya." (W1, iii/AN/P/L385-388)

“Engga banyak pikiran juga, kalau sebelum ini kan saya tempramen jujur saya sadar sering marah-marah, sering sensitif ya karena banyak pikiran, tapi setelah cerai semua loss kaya hilang semua beban saya.” (W1, iv/YM/P/L300-303)

Dengan demikian keduanya telah mampu untuk mengelola emosinya dan tidak meledakan emosi karena masalah-masalah kecil seperti sebelumnya. Hilangnya salah satu faktor tekanan pikiran menjadikan keduanya lebih tenang dan leluasa dalam mengendalikan emosinya.

Tabel Perubahan Perilaku Penyitas Setelah Mengikuti Treatment *Journaling* di Yayasan SPEK-HAM Surakarta

No.	Perubahan Perilaku	Informan A	Informan Y
1.	Kepercayaan diri	√	√
2.	Berani Mengambil Keputusan	√	√
3.	Menghargai & Mencintai Diri	√	√
4.	Berwawasan	√	√
5.	Keberanian	√	√
6.	Kemandirian	√	√
7.	Bersosialisasi	√	√
8.	Kesetabilan Emosi	√	√

Kedua penyitas memiliki perubahan positif signifikan dari kondisi awal yang menunjukkan gejala penurunan *self-worth*. Sebelumnya keduanya mengalami penurunan kepercayaan diri, penurunan kemandirian, kehilangan kesetabilan emosi, dan minimnya keberhargaan diri serta perasaan mencintai diri kemudian dapat kembali membentuk masing-masing komponen yang menunjukkan peningkatan *self-worth* pada kedua penyitas. Sebagaimana Arifin & Nurchayati (2023) menjelaskan dalam penelitiannya bahwasannya *self-worth* pada memiliki peran penting dalam membentuk rasa cinta pada diri sendiri, keberhargaan diri, membentuk pola pikir, pengambilan keputusan dan juga dalam tingkah laku individu.

Hilangnya komponen yang menunjukkan penurunan *self-worth* pada penyitas KDRT menunjukkan bahwa kegiatan terapi *journaling* yang diikuti di Yayasan SPEK-

HAM Surakarta berhasil menumbuhkan kembali self-worth dalam diri keduanya. Faktor dorongan rasa kesukarelaan dan keinginan untuk bangkit menjadi kompetensi utama penyintas untuk dapat menjadikan kehidupannya lebih baik lagi. Sehingga setiap perubahan merupakan hasil kerjakeras bersama anatara konselor dan penyintas yang menjadikan penyintas lebih mandiri dan menghargai dirinya untuk kembali memulai kehidupan yang lebih baik bersama keluarga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah melalui proses pengambilan informasi yang panjang, maka penulis mengambil Kesimpulan bahwa proses terapi *journaling* di Yayasan SPEK-HAM Surakarta dilakukan secara berkelompok selama 3-4 kali pertemuan meliputi tahap *recognition/intial writing* yaitu bagian pembuka kegiatan terapi yang bertujuan membangun kefokuskan, tahap *examination/writing exercise* untuk mengeksplorasi respon peserta terhadap hal-hal tertentu, tahap *juxtaposition/feedback* untuk memberikan refleksi dalam membentuk kesadaran atau pola pikir, dan *application to self* untuk penguatan dengan pemberian afirmasi positif dengan mengutamakan faktor kesukarelaan dan apresiasi terhadap segala bentuk perubahan positif yang mampu menumbuhkan *self-worth* pada diri penyintas KDRT.

Perubahan perilaku yang positif setelah mengikuti terapi *journaling* di Yayasan SPEK-HAM Surakarta meliputi munculnya rasa kepercayaan diri, penyintas kembali memiliki keberanian yang membantu dalam proses mengambil keputusan, mendapatkan wawasan, mengasah kemandirian, menumbuhkan rasa cinta dan pemahaman bahwa dirinya berharga, keberanian untuk bersosialisai, dan membantu pengelolaan emosi.

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan yang diperoleh, maka dapat dirumuskan beberapa saran terkait layanan terapi *Journaling* di Yayasan SPEK-HAM Surakarta seperti memperluas daerah binaan dan berkerjasama dengan pemerintah daerah dalam memberantas kekerasan pada perempuan serta memperluas jaringan dalam menangani kasus KDRT, Konselor di Yayasan SPEK-HAM Surakarta untuk dapat meningkatkan pemahaman dan praktik pelaksanaan terapi *journaling* dalam menangani kasus-kasus lainnya, dan masyarakat untuk dapat memahami lebih dalam kesetaraan gender dan menghilangkan diskriminasi

terhadap penyintas kekerasan serta membangun kesadaran terhadap kesiap siagaan dalam mengungkap kasus kekerasan.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan, keterbatasan, kelemahan dan belum layak menndapatkan predikat sempurna. Kurangnya literasi terhadap tema serupa yang dapat memperkaya hasil penelitian yang didapatkan. Penulis menyadari waktu yang terbatas dalam pengerjaan dan banyaknya faktor eksternal yang mempengaruhi laju penulisan. Sehingga kedepannya diharapkan peneliian ini dapat memperluas keilmuan mengenai layanan terapi *journaling* dalam menumbuhkan *self-worth* korban KDRT bagi para praktisi koneling lainnya.

REFERENSI ATAU DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, I. P., & Nurchayati. (2023). Self-Worth pada Perempuan yang Pernah Terlibat Toxic Relationship The Self-Worth of Women in Toxic Relationships. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 46–51.
- Aslamiah, N., Ramadhianisha, S., & Azahra, S. J. (2022). Kekerasan Dalam Rumah Tangga Sebagai Alasan Perceraian di Pengadilan Agama Bandung Kelas 1A. *Al-Mashlahah: Jurnal Hukum Islam Dan Pranata Sosial Islam*, 223–238. <https://doi.org/10.30868/am.v11i02.5350>
- Creswell, J. w. (2016). *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran* (Edisi Keem). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fadhilah, H. A. (2022). Memulai Berbicara dari Hati ke Hati dengan Korban KDRT. Retrieved January 29, 2023, from shebuildspeace.id website: <https://shebuildspeace.id/memulai-berbicara-dari-hati-ke-hati-dengan-korban-kdrt/>
- Firdaus, M. Y., & Ravena, D. (2022). Analisis Kriminologis Kekerasan dalam Rumah Tangga di Kabupaten Majalengka. *Law Studies*, 3(3), 885–891.
- Imaniar, S. A., & Pratisti, W. D. (2023). HUBUNGAN ANTARA SELF-WORTH, SELF-COMPASSION DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Israpil. (2017). Budaya Patriarki dan Kekerasan Terhadap Perempuan (Sejarah dan Perkembangannya). *Pusaka: Jurnal Khazanah Keagamaan*, 5(2), 141–150. <https://doi.org/10.31969/pusaka.v5i2.176>
- Littlejohn, S., & Foss, K. (2005). *Theories of Human Communication* (9th Editio). Canada: Thomson and Wadsworth.
- Moleong, L. J. (2004). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurfaizah, I. (2023). Dampak Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Terhadap Kesehatan Mental Anak. *Gunung Djati Conference SerieS*, 19, 95–103.
- Nurrohmi, L. (2023). *Dampak Psikologis Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) yang Memaafkan Pelaku KDRT Ditinjau dari Psikologi Hukum dan Qanun Nisa' (Studi Kasus di Kota Kediri)*. IAIN Kediri.

- Nurwanti, Y. D., & Zaelani, M. A. (2023). Kekerasan Dalam Rumah Tangga Perspektif Islam Islamic Perspective of Domestic Violence. *Jurnal Serambi Hukum*, 16(01), 116–127.
- Oktaviani, R., & Azeharie, S. S. (2020). Penyingkapan Diri Perempuan Penyintas Kekerasan Seksual. *Koneksi*, 4(1), 98–105. <https://doi.org/10.24912/kn.v4i1.6635>
- Perempuan, K. (2023). Lembar Fakta Catatan Tahunan Komnas Perempuan Tahun 2023 Kekerasan terhadap Perempuan di Ranah Publik dan Negara. Retrieved January 22, 2023, from Komnas Perempuan website: <https://komnasperempuan.go.id/download-file/949>
- Purenda, A. (2023). 1.241 Pasutri di Klaten Ajukan Permohonan Perceraian, Hadirnya Pihak Ketiga hingga Judi Jadi Penyebabnya. Retrieved January 22, 2023, from radarsolo website: <https://radarsolo.jawapos.com/klaten/842971688/1241-pasutri-di-klaten-ajukan-permohonan-perceraian-hadirnya-pihak-ketiga-hingga-judi-jadi-penyebabnya>
- Putri, M. N., & Yuniati, I. (2022, October). Kasus KDRT di Sukoharjo Terus Meningkat, Mayoritas karena Masalah Ekonomi. Retrieved January 27, 2023, from soloraya.solopos website: <https://soloraya.solopos.com/kasus-kdrt-di-sukoharjo-terus-meningkat-mayoritas-karena-masalah-ekonomi-1448688>
- Rahmawati, M. (2014). Menulis Ekspresif Sebagai Strategi Meredakan Stres untuk Anak-anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT). *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 2(2), 115–127.
- Rahmayanti, & Ismaidar. (2023). *Pengaruh Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) Terhadap Tingkat Keharmonisan dalam Keluarga* (Cetakan Pe). Purbalingga: CV.EUREKA MEDIA AKSARA.
- Ramadhan, R. (2018). The Effect of violence in household on the level of harmony in families in the village of umban sari rumbai district Pekanbaru City. *Jurnal FISIP*, 5(1), 3.
- Rury Muslifar. (2017). Pengaruh keharmonisan keluarga terhadap perilaku sosial siswa Rury Muslifar. *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan Dan Konseling: Jambore Konseling* 3, 62–65. Pontianak: <http://jambore.konselor.org/>.
- Setiawan, N. H., Devi, S. S., & Damayanti, L. (2023). Civilia : PEMAHAMAN DAN FAKTOR – FAKTOR PENYEBAB KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA : TINJAUAN LITERATUR Prodi Ilmu Hukum , Fakultas Hukum Universitas Pakuan Siliwangi Civilia : PENDAHULUAN Keluarga merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran p. *Civilia : Jurnal Kajian Hukum Dan Pendidikan Kewarganegaraan*, 3(2), 4.
- Sinaga, A. F. G. (2022). Journaling Baik Bagi Kesehatan Mental? Retrieved February 29, 2024, from djkn.kemenkeu.go.id website: <https://www.djkn.kemenkeu.go.id/peraturan>
- Sudarti, E., & Dkk. (2019). Penyuluhan Hukum Tentang Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Kepada Anggota Polisi Dan Penyidik Di Kepolisian Resort (POLRES) Kabupaten Tanjung Jabung Barat. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat*, 3(2), 191.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, R., & Supriyantini, S. (2013). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 119–129. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.24014/jp.v9i2.174>

- Veriza, E., Razi, P., Roza, E., & Triana, W. (2023). Teknik Jurnaling dalam Pembentukan Perilaku Positif pada Remaja. *Faletehan Health Journal*, 10(1), 85–89.
- Vibiola, F., & Afdal. (2022). Analisis Pemahaman Fungsi Keluarga pada Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga (KDRT) Ditinjau dari Status Sosial Ekonomi dan Latar Belakang Budaya. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 6143–6154.