

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG MEMILIKI PENGALAMAN KEKERASAN EMOSIONAL

Annisa Verizka

verizkaa@gmail.com

Program Studi Psikologi, Universitas Paramadina

Fatchiah E. Kertamuda

fatchiah.kertamuda@paramadina.ac.id*

Program Studi Psikologi, Universitas Paramadina

*Penulis Korespondensi: fatchiah.kertamuda@paramadina.ac.id

Abstrak: Kekerasan terhadap perempuan dan anak menjadi isu di negara Barat maupun Timur, pelaku bisa dari orangtua, pengasuh, maupun pasangan. Kekerasan emosional menjadi salah satu kekerasan yang sulit untuk dikenali karena tanda-tanda yang tidak terlihat pada korban, namun dampaknya dapat mengganggu perkembangan seseorang. Kekerasan emosional dapat memberikan pengaruh pada kesejahteraan seseorang. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk melihat kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal yang memiliki pengalaman kekerasan emosional pada masa anak-anak hingga remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian kualitatif studi kasus. Subjek penelitian adalah seorang perempuan dewasa awal yang berusia 22 tahun dan 3 orang informan. Teknik pengambilan *sample* adalah *nonprobability sampling*. Metode pengumpulan data adalah wawancara. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa dari enam dimensi kesejahteraan psikologis terdapat dimensi yang sudah berjalan dengan baik, yaitu dimensi hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri. Sedangkan pada dimensi lain yaitu penerimaan diri, otonomi, dan penguasaan lingkungan masih dalam proses pencapaian.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, dewasa awal, kekerasan emosional.

Abstract: Violence against women and children become an issue in both western and eastern countries, the abuser may come from parents, caregivers, and spouses. Emotional abuse is one of the hardest to recognize because the signs are not visible in the victims, but the impact itself can interfere with one's development. Emotional abuse can have an effect on one's psychological well-being. The purpose of this study is to describe psychological well-being in early adult that experience emotional abuse during childhood and adolescence affects. The method of this research is case study qualitative research, the subject of the research is a 22 years old early adult woman and three informants. Technique sampling was used is nonprobability sampling technique. Data collection method was interview. Based on the result of this research, it can be concluded from six dimensions, there are dimensions that go well such as positive relationship with others, purpose in life, and personal growth. While in other dimensions, such as self-acceptance, autonomy, and environmental mastery are still in the process of achieving.

Keywords: psychological well-being, early adult, emotional abuse.

PENDAHULUAN

Child Welfare Information Gateway (Trickett, Negriff, Ji & Peckins, 2011) menyebutkan bahwa terdapat jenis kekerasan seksual,

pengabaian, dan kekerasan emosional. Kekerasan tersebut dapat terjadi di dalam keluarga dimana anak-anak dapat menjadi korban.

perlakuan kekerasan tersebut. Kekerasan emosional sebagai salah satu bentuk kekerasan yang dapat dialami oleh seorang anak di dalam keluarga dan dapat memberikan dampak negatif di kehidupan anak di masa mendatang. Bandura (Kircaburun, dkk., 2019) menyatakan bahwa pengalaman masa kecil yang memiliki dampak pada perkembangan perilaku. Tidak hanya anak yang mendapat kekerasan secara langsung, menurut Wang (Kircaburun, dkk., 2019) individu yang sebelumnya terekspos oleh perilaku kekerasan emosional memiliki risiko yang tinggi untuk menjadi pelaku kekerasan, dari hal tersebut menjadi lingkaran kekerasan.

Kekerasan emosional, atau “pembunuh jiwa” menurut Garbarino (Dottan & Karu, 2006) terdiri dari serangan kritis orangtua, penolakan, devaluasi, penghinaan, pengabaian anak, yang semuanya merusak kemunculan identitas anak. Menurut Zoroğlu dkk., (Sakar, Akca & Bozkurt, 2017), kekerasan emosional ialah pemaparan seorang anak atau remaja pada komentar yang berupa penghinaan hingga kata-kata ancaman yang akan membahayakan kesehatan mental atau emosionalnya.

World Health Organization (Cui & Liu, 2018) mendefinisikan kekerasan emosional adalah bentuk kekerasan non-fisik seperti penolakan oleh orang tua, wali, atau anggota keluarga lain yang memiliki dampak besar yang mampu merusak kesehatan fisik atau mental anak, merusak perkembangan fisik, mental, spiritual, moral, atau sosial anak, seperti pembatasan gerakan, merendahkan, menyalahkan, mengancam, menakut-nakuti, mendiskriminasi, memermalukan, atau mengejek. Penelitian yang dilakukan oleh Scher, dkk., (Moulding, 2017)

menyatakan bahwa kekerasan emosional dengan anak perempuan yang lebih banyak dua kali lipat dibandingkan dengan anak laki-laki. Berdasarkan hasil survey yang dilakukan SIMFONI-PPA menunjukkan bahwa perempuan korban kekerasan emosional pada tahun 2015 mencapai 1079 kasus dilaporkan, dan pada tahun 2016 mengalami peningkatan menjadi 2609 kasus atau 23% dari semua jenis kasus kekerasan. Sedangkan apabila dibandingkan dengan laki-laki yang menjadi korban kekerasan emosional pada tahun 2016 sebanyak 678 kasus dilaporkan (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA), 2017). Perempuan dengan pengalaman kekerasan emosional pada masa kecil juga dilaporkan memiliki masalah kesehatan mental pada saat dewasa (Harper & Arias, dalam Moulding, 2017).

Pada penelitian ini, subjek penelitian berinisial SA adalah seorang perempuan berusia 22 tahun yang memiliki pengalaman kekerasan emosional sejak kecil. Anak-anak seharusnya memiliki masa kecil dengan penuh dengan kehangatan dan afeksi, namun berbeda dengan subyek dalam penelitian ini, SA sejak kecil sering ditinggal ibunya, dan ibunya jarang sekali mengunjungi SA. SA sendiri tidak memiliki kontak atau nomor telepon ibunya. Terakhir kali SA bertemu ibunya ialah beberapa tahun yang lalu, dan pada saat itu pun terjadi hal yang tidak baik. SA tidak pernah bertemu ayahnya, bahkan SA pun tidak mengetahui nama ayahnya. SA kini tinggal bersama ipar dari Neneknya (IBN) dan tantenya. IBN mengurus SA sejak kecil. SA sering mendapati kata-kata dan hinaan dari neneknya sendiri, kakek (RYW), paman (IVW) maupun tantenya (RFY). Hal tersebut terjadi ketika SA masih kecil sampai

remaja. Berdasarkan pre-eliminary interview dengan subyek SA menyatakan beberapa hal dibawah ini:

*"Kalo aku ngelakuin hal yang bener dan jujur, aku suka dimarahin. Aku dibentak-bentak sama semuanya. Sering tuh dikatain, dimaki, "dasar kamu anak bodoh masa gini aja ngga bisa?!", terus kata-kata kasar juga keluar kaya "anak m*nyet". Sedih banget"* [SA, hasil wawancara, 13-03-2019]

"Pernah juga Opa bilang kalo Oma tuh ngga mau ngurus kamu karena kamu jelek", dan itu diucapin sama Opa langsung di depan aku ngomongnya."[SA, hasil wawancara, 13-03-2019]

Dari ungkapan SA tersebut, keluarga SA telah melakukan penyerangan verbal, salah satu dimensi dari kekerasan emosional, kepada SA dimana SA direndahkan martabatnya dengan memanggil dan melontarkan kata-kata yang kasar. Kekerasan emosional yang diterima oleh anak dapat berkontribusi terhadap konsep diri yang negatif. Bernstein dan Fink (Moulding, 2017) yang menyatakan bahwa kekerasan emosional sebagai serangan verbal pada harga diri dan kesejahteraan anak, atau perilaku yang menghina, merendahkan atau mengancam yang oleh orang yang lebih tua. O'Hagan (1995) menyatakan bahwa kekerasan emosional berdampak buruk bagi perkembangan dan kehidupan sosial anak, meminimalisir pembelajaran anak, pengalaman, peningkatan kehidupan emosional. Kekerasan emosional maternal dikaitkan dengan menurun atau hilangnya kesejahteraan psikologis (Greenfield & Marks dalam Kong, 2017).

Synder (Ramadhani, Djunaedi & Sismiati, 2016) mengatakan bahwa kesejahteraan

psikologis bukan hanya merupakan ketiadaan penderitaan, namun kesejahteraan psikologis meliputi keterikatan aktif dalam dunia, memahami arti dan tujuan hidup, dan hubungan seseorang dalam obyek ataupun orang lain. Forgeard (Sakar, Akca & Bozkurt, 2017) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis digambarkan sebagai hidup dengan melakukan perbuatan baik daripada merasa baik. Huppert (2009) mengemukakan bahwa konsep perasaan baik tidak hanya mencakup emosi positif seperti kebahagiaan dan kepuasan, namun juga emosi seperti minat, keterlibatan, kepercayaan diri dan kasih sayang. Menurut Diener (Harimukthi & Dewi, 2014), kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mendukung kesehatan yang lebih baik, memperpanjang umur, meningkatkan usia harapan hidup, dan menggambarkan kualitas hidup dan fungsi individu.

Ryff mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup an pertumbuhan diri (Kertamuda & Syamsu, 2014). Helson dan Srivastava (Edwards, Ngcobo & Pillay, 2004), kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh diri sendiri, hubungan interpersonal, faktor lingkungan, dan berubah seiring dengan tahap dan tugas perkembangan dalam kehidupan seseorang. Kesejahteraan psikologis berkembang dengan adanya kombinasi dari regulasi emosi, karakteristik kepribadian, identitas dan pengalaman hidup. Terkait dengan pengalaman, Ryff (1995) menyatakan bahwa pengalaman hidup, interpretasi individu terhadap pengalamannya menjadi kunci yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Huppert (2009) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis dapat terganggu ketika ada emosi negatif yang ekstrim atau bertahan sangat lama dan mengganggu kemampuan seseorang untuk berfungsi dalam kehidupan sehari-harinya. Mills (Harimukthi & Dewi, 2014) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan indikator keseimbangan antara dampak negatif dan positif dari suatu kondisi yang dialami individu. Konsep berfungsi secara efektif dalam ranah psikologis mencakup pengembangan potensi diri, memiliki kontrol atas kehidupannya, dan memiliki tujuan (misalnya bekerja menuju suatu tujuan) dan memiliki hubungan yang positif. Berikut *pre-eliminary interview* dengan subyek SA yang menunjukkan hubungan yang positif dengan orang lain. SA suka berbagi dan menunjukkan sisinya yang hangat kepada temannya dan orang yang SA tidak kenal dengan memberi dan mengajak main.

"Aku punya temen dekat, lumayan banyak. Tapi ya yang tau aku banget ngga semuanya lah ya. Aku juga suka diajak main sama temennya temenku, kenalan sama yang lain, kaya misalnya kenalan sama temen-temennya VDR, eh terus jadi main bareng mulu."

"Kalo temen-temenku butuh aku, aku usahain ada untuk mereka, aku datang ke mereka. Kalo mereka sedih, aku datang bawain makanan, aku ajak main kemana gitu."

"Bukannya aku pamer atau gimana, tapi kalo aku liat pengemis atau anak-anak di depan mini market, aku suka beliin mereka makanan atau minuman. Pengen banget gitu bisa ngajak mereka main, biar mereka senang. Ya dengan ngelakuin itu semua, aku ya ada perasaan senang dan lega aja

bisa ngasih orang." [SA, hasil wawancara, 13-03-2019]

SA mengungkapkan bahwa dia berusaha untuk dapat mengembangkan potensi dan pertumbuhan dirinya. Sebagai informasi tambahan, SA ialah anak yang berprestasi, memiliki nilai di sekolah yang baik dan IP semester yang tinggi. SA memiliki perbedaan dengan subjek penelitian kekerasan emosional lainnya. Keyes, Shmotkin dan Ryff (Edwards, Ngcobo & Pillay, 2004) menyatakan kesejahteraan psikologis akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia, pendidikan, ekstraversi, kesadaran, dan berkurangnya neurotisme.

Terdapat beberapa penelitian mengenai kesejahteraan psikologis dan kekerasan, namun penelitian yang membahas kekerasan emosional secara spesifik masih sangat sedikit. Topik penelitian ini dibutuhkan karena mengingat banyaknya korban dan pelaku yang tidak sadar akan bahayanya kekerasan emosional pada anak yang akan berdampak secara negatif kepada kesejahteraan psikologis ketika anak tersebut beranjak dewasa. Menurut Smith (North, 2018), dalam kasus kekerasan emosional, tidak semua perasaan dan pengalaman seorang anak akan terlihat dengan jelas. Mengidentifikasi kekerasan emosional dan menilai tingkat kerusakan lebih sulit dilakukan dibandingkan dengan bentuk-bentuk kekerasan lainnya, karena tanda-tanda yang tidak transparan dan tidak terlihat. Seperti yang telah dijabarkan di atas, bahwa subjek memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Salah satunya ialah penelitian yang dilakukan oleh Taillieu dkk., (Hagborg, Tidefors & Claudia, 2017) bahwa dalam dewasa awal,

ditemukan bahwa kekerasan emosional diasosiasikan dengan beragam masalah kesehatan mental seperti penarikan diri dari lingkungan sosial dan masalah interpersonal. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Cynthia, Chukwudum, Chukwuma, Arinze dan Chukwukeluo (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan kekerasan dalam rumah tangga pada remaja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja telah terkena kekerasan dalam rumah tangga dan menyimpulkan bahwa kekerasan dalam rumah tangga dan kesejahteraan psikologis adalah dua sisi koin yang sangat mempengaruhi masa remaja sebagai periode kritis. Dalam penelitian ini, subjek SA yang telah melalui peristiwa kehidupan dari pengalaman kekerasan emosional yang terjadi pada masa anak-anak hingga masa remajanya yang tidak mudah dijalankan. Tugas perkembangan yang dilalui SA tahap demi tahap sangat terkait dengan kesejahteraan psikologis yang terjadi pada SA.

Berdasarkan penjelasan diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk menjawab pertanyaan penelitian tentang bagaimana gambaran kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal dengan pengalaman hidup atau riwayat kekerasan emosional pada masa anak-anak sampai dengan remajanya.

Penelitian ini menggunakan model penelitian kualitatif yaitu studi kasus. Bentuk studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini ialah studi kasus intrinsik. Menurut Stake (Herdiansyah, 2015) studi kasus intrinsik dilakukan apabila kasus yang dipelajari secara mendalam mengandung hal-hal menarik untuk dipelajari. Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling*. dikarenakan karakteristik subjek yang sesuai dengan penelitian tidak dimiliki oleh individu pada umumnya. Jenis teknik *non-probability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini ialah *purposive sampling*. Purposive sampling merupakan teknik dalam *non-probability sampling* yang berdasarkan kepada ciri-ciri yang dimiliki oleh subjek yang dipilih, karena ciri-ciri tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan (Herdiansyah, 2015).

Subjek dalam penelitian ini berjumlah satu orang. Subjek berinisial SA yang berusia 22 tahun merupakan seorang perempuan dewasa awal yang kini bekerja di sebuah perusahaan swasta di Jakarta sebagai admin (tabel 1).

Penelitian ini menggunakan *significant others* yang terdiri dari tiga orang informan yaitu AHU yang merupakan sepupu perempuan SA, WDI yang merupakan sahabat dekat SA, dan IBN yang merupakan kakak ipar dari neneknya (tabel 2)

Tabel 1 Data demografis subjek penelitian

Biodata	Subjek SA
Tempat, tanggal lahir	Jakarta, 15 Februari 1997
Usia	22 tahun
Jenis Kelamin	Perempuan
Agama	Islam
Pendidikan Terakhir	Perguruan Tinggi
Pekerjaan	Admin
Tempat Tinggal	Jakarta

Sumber: Peneliti (2019)

Tabel 2 Data demografis informan penelitian

Biodata	Informan		
Inisial	AHU	WDI	IBN
Usia	19	22	74
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan	Perempuan
Pekerjaan	Mahasiswa	Karyawan	Ibu rumah tangga
Tempat Tinggal	Jakarta	Jakarta	Jakarta
Hubungan dengan Subjek	Sepupu	Sahabat	Ipar Nenek

Sumber: Peneliti (2019)

Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini ialah wawancara. Berdasarkan formalitas struktur dalam wawancara, penelitian ini menggunakan wawancara semi-terstruktur. Wawancara semi-terstruktur memiliki pertanyaan terbuka namun ada batasan tema dan alur pembicaraan, kecepatan wawancara dapat diprediksi, fleksibel tetapi terkontrol (dalam hal pertanyaan atau jawaban), ada pedoman wawancara (*guideline interview*), yang dijadikan patokan dalam alur, urutan, dan penggunaan kata, tujuan wawancara

adalah untuk memahami suatu fenomena (Herdiansyah, 2015).

Teknik Analisa data yang digunakan adalah model interaktif yang terdiri atas empat tahapan. (Miles & Huberman dalam Herdiansyah, 2015). Empat tahapan tersebut adalah pengumpulan data, reduksi data (proses penggabungan dan penyeragaman segala bentuk data yang diperoleh menjadi satu bentuk tulisan atau skrip yang akan dianalisis), display data atau penyajian data (mengolah data setengah jadi yang sudah seragam dalam bentuk tulisan dan sudah memiliki alur

tema yang jelas ke dalam suatu matriks kategorisasi sesuai tema-tema yang sudah dikategorikan hingga pemberian kode (*coding*), penarikan kesimpulan atau verifikasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sejak kecil, subjek tidak diasuh oleh Ibu ataupun Neneknya, melainkan dengan ipar neneknya. Subjek tidak pernah bertemu dan tidak mengetahui nama Ayahnya. Subjek ditinggal Ibunya sejak kecil, ia tidak diberikan asi seperti anak-anak lainnya. Subjek tidak pernah merasakan kasih sayang dari kedua orangtuanya. Pada saat subjek kecil pernah ikut pergi dengan Ibunya, ia menemukan bahwa Ibunya tinggal dengan seorang laki-laki yang bukan Ayahnya, kemudian subjek mengalami pelecehan seksual oleh laki-laki tersebut. Lama tidak bertemu dengan Ibunya, Ibunya pulang membawa seorang anak yang merupakan Adik subjek, hal ini menjadi pukulan terberat subjek bahwa ia merasa Ibunya seperti pelacur. Selain dari perlakuan Ibunya, subjek juga tidak mendapatkan kasih sayang dari anggota keluarganya yang lain seperti Nenek, Kakek, Bibi maupun Pamannya. Subjek tidak dibiayai oleh Neneknya, padahal Neneknya sering pergi keluar negeri dan membeli barang mewah. Pada saat subjek hilang dibawa Ibunya, Nenek tidak mencarinya sama sekali, yang mencarinya ialah ipar neneknya. Pada saat subjek masih anak-anak, subjek selalu dimaki dan bahkan diteriaki dengan kata-kata kotor ketika ia melakukan kesalahan. Subjek juga mengungkapkan bahwa ia tidak dianggap sebagai cucu oleh neneknya, melainkan sebagai keponakan. Begitu juga perlakuan Bibi dan Pamannya, yang mengakui subjek sebagai sepupu, bukan keponakan, subjek

merasa keberadaannya tidak dianggap oleh keluarganya. Kakeknya juga melakukan hal yang sama, mengatakan bahwa subjek memalukan. Subjek juga sering dibandingkan dengan sepupunya yang lain. Subjek tidak pernah diapresiasi oleh keluarga, padahal subjek memiliki prestasi akademis. Untuk lingkungan sosial pun subjek dibatasi oleh keluarganya.

Berkaitan dengan dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis, hasil penelitian menunjukkan bahwa pada dimensi penerimaan diri, subjek mampu menerima dirinya tergantung pada suasana hatinya, apabila subjek mendapatkan energi positif, subjek mampu menerima dirinya. Sebaliknya, jika lingkungan tidak sesuai dengan yang diharapkan, maka subjek mengingat dan menyalahkan masa lalunya, terutama Ibunya. Berkaitan dengan usia subjek yang kini menginjak usia 22 tahun, yaitu pada fase dewasa awal, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1995) yang berjudul *Psychological Well-being in Adult Life* menyatakan bahwa penerimaan diri lebih banyak terjadi pada dewasa madya dan dewasa akhir daripada dewasa awal. Subjek memiliki beberapa aspek yang menurutnya hal tersebut merugikan dirinya sehingga belum bisa menerimanya, salah satunya adalah ketidakstabilan emosi subjek. Berkaitan dengan ketidakstabilan emosi, penelitian yang dilakukan oleh Mendo-Lázaro, dkk., (2019) bahwa anak yang mengalami penolakan dari orang tua diasosiasikan dengan ketidakstabilan emosi. Subjek dan salah satu informan mengatakan bahwa dirinya tidak diakui oleh keluarga karena subjek tidak mengetahui identitas Ayahnya dan keadaan Ibunya yang tidak jelas keberadaannya. Hal tersebut membuat keluarga subjek malu untuk mengakui status subjek dalam keluarga. Subjek

mengalami penolakan dari orangtuanya, sejak bayi subjek tidak pernah diberikan air susu ibu (asi) dan pernah dibuang oleh ibunya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fahmi (Mufidatu & Sholichatun, 2016) bahwa keluarga yang disharmonis atau bermasalah berpengaruh terhadap konsep diri dan penerimaan diri yang buruk pada anak. Penelitian yang dilakukan oleh Salva, Roberto, Jaramillo-Sierra, Gambrel, Karimi, Butner (2013) bahwa terdapat hubungan antara kekerasan emosional dengan penerimaan diri serta kedekatan dengan keluarga. Selain itu, subjek juga tidak mendapatkan dukungan emosional, materi dan fisik dari Neneknya dan dari anggota keluarga lainnya. Hal tersebut ialah ciri-ciri anak yang mendapati kekerasan emosional.

Tingginya tingkat kekerasan emosional berkaitan dengan rendahnya tingkat penerimaan diri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Utami (Rusdiana, 2018) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penerimaan diri dan dukungan keluarga yang mencakup dukungan emosional, penghargaan, materi, dan informasi. Dukungan tersebut seharusnya diberikan pada anak yang memberikan pengaruh atau manfaat bagi anak. Namun, berbeda dengan pernyataan subjek, ketiga informan menyatakan bahwa subjek mampu menerima dirinya, termasuk masa lalunya karena subjek tidak pernah menyalahkan atau mengeluhkan tentang masalah atau tekanan yang ia alami. Subjek sedang mencoba untuk mengurangi sifat buruk yang ada pada dirinya dan mencoba menerima kekurangannya.

Pada dimensi hubungan positif dengan orang lain menunjukkan hasil bahwa subjek memiliki dua orang sahabat yang dipercaya, subjek juga memiliki hubungan baik dengan rekan kerja

maupun teman-teman yang lainnya. Subjek yang sudah terbiasa mendapatkan perlakuan yang buruk dari keluarganya membuat subjek peka terhadap apa yang dirasakan temannya. Subjek mencoba untuk memberikan bantuan apabila ada orang lain yang membutuhkannya, termasuk pada orang yang tak dikenalnya, selain itu subjek juga senang memberi pada orang lain karena hal tersebut membuat subjek merasa bersyukur bahwa banyak orang lain yang hidupnya lebih menderita. Walaupun subjek memiliki orangtua dan keluarga yang memberikan pengalaman kekerasan emosional, namun salah satu informan, yaitu ipar nenek subjek (Informan IBN) menunjukkan kasih sayang pada subjek. Walaupun informan IBN tersebut bukanlah orang yang memiliki kelebihan dari sisi ekonomi, namun informan IBN merawat dan membesarkan subjek dengan baik.

Salah satu informan lainnya, yaitu teman subjek mengatakan bahwa jika subjek memiliki uang, informan IBN ialah orang yang akan dibahagiakan dan subjek bantu. Dalam penelitian yang dilakukan oleh McCollough (Homan & Hosack, 2019) bahwa rasa bersyukur meningkatkan pandangan individu mengenai hal yang baik pada orang lain, yang diikuti oleh perilaku pro-sosial seperti empati. Menurut subjek, dengan membantu dan memberi kepada orang lain mampu membuat dirinya merasa senang, hal tersebut didukung oleh Ryff, dkk., (2001) yang menyatakan bahwa hubungan positif dengan orang lain mampu meningkatkan fungsi fisiologis dan kesehatan, termasuk sekresi oksitosin yang terkait dengan suasana hati yang positif dan menghilangkan stres. Subjek juga merasa senang ketika berkenalan dan membaur, subjek terbuka dan mudah akrab

dengan orang baru, menurutnya itu ialah hal yang menyenangkan untuk membangun hubungan dengan orang lain.. Hal tersebut didukung oleh Synder (Prabowo, 2019) yang menyatakan bahwa perbedaan jenis kelamin memiliki pengaruh pada kesejahteraan psikologis seseorang, dimana wanita cenderung lebih memiliki hubungan positif dengan orang dibandingkan laki-laki, sejalan dengan penelitian Ryff (1989) bahwa perempuan memiliki skor yang lebih tinggi pada hubungan positif dengan orang lain daripada laki-laki. Hal ini terkait dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi koping dan aktivitas sosial yang dilakukan, dimana wanita lebih cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki. Didukung juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Edwards, Ngcobo dan Pillay (2004), bahwa perempuan memiliki hubungan positif dengan orang lain yang lebih tinggi daripada laki-laki.

Pada dimensi otonomi, subjek tidak percaya diri akan pilihannya, subjek membutuhkan sudut pandang orang lain untuk mengambil keputusan, opini dan perkataan orang lain juga mempengaruhi subjek. Namun, salah satu informan menyatakan bahwa subjek mampu menentukan jalan yang akan dipilih. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ryan dan Deci (2001) bahwa otonomi lebih sering terjadi pada dewasa madya daripada dewasa awal dan dewasa akhir. Subjek tidak memiliki hubungan yang baik dengan keluarganya. Subjek mendapatkan penolakan dan keberadaannya tidak diakui oleh keluarganya. Subjek sering mendapatkan kata-kata kasar ketika melakukan kesalahan kecil, maka dari itu subjek ragu untuk mengambil hasil keputusan karena subjek takut melakukan kesalahan, subjek percaya

bahwa perkataan buruk mengenai dirinya adalah benar, hal tersebut mempengaruhi pengambilan keputusan subjek di masa dewasa. Menurut Merz, dkk., (Thomas, dkk. 2017) bahwa dalam hal yang baik atau buruk, hubungan dengan keluarga memiliki peran yang utama terhadap pembentukan kesejahteraan individu selama rentang hidup.

Pada dimensi penguasaan lingkungan, terdapat hal-hal yang belum bisa subjek kendalikan, terutama hal yang berkaitan dengan keluarga. Walaupun subjek telah mencoba untuk mengubahnya dan mengungkapkan pendapatnya, subjek belum mampu untuk mengubah keputusan tersebut. Subjek yang kini berada pada usia dewasa awal, penguasaan lingkungannya masih dalam proses pencapaian dikarenakan terdapat hal-hal yang belum bisa subjek kendalikan. Terkait dengan pengalaman kekerasan emosional yang subjek miliki, subjek tidak memiliki pengalaman yang baik berkaitan dengan hubungan pada orangtua dan keluarganya, subjek juga tidak diberikan dukungan materi untuk menyelesaikan sekolahnya dan berpengaruh pada bagaimana subjek mengontrol dunia luar. Menurut Call, Mortimer, dkk., (Conger, dkk., 2009) bahwa rendahnya penguasaan lingkungan berhubungan dengan stresor yang dihadapi seperti misalnya konflik dengan orangtua atau keluarga. Sejalan dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh Infurna, dkk., (2015) bahwa anak-anak yang memiliki masalah dan trauma memiliki skor yang rendah pada penguasaan lingkungan. Penelitian yang dilakukan oleh Bell dan Bell (2009) menyebutkan bahwa hubungan keluarga dikaitkan dengan kesejahteraan individu. Dikaitkan dengan usia subjek yang masih berada di fase dewasa awal, penelitian yang dilakukan oleh Ryff (1989) mengungkapkan bahwa penguasaan

lingkungan pada dewasa awal lebih rendah daripada dewasa madya dan dewasa akhir.

Pada dimensi tujuan hidup, subjek ingin mencapai kebahagiaan, ketenangan, kedamaian dan sejahtera, subjek ingin hidup tanpa rasa takut akan ditinggalkan, subjek ingin memiliki masa depan yang lebih baik terutama jika subjek memiliki anak, subjek akan memastikan bahwa anaknya nanti memiliki kehidupan yang lebih baik daripada dirinya. Subjek pun juga ingin membuat orang lain senang agar dirinya juga bahagia. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Roothman, Kirsten dan Wissing (2003) bahwa perempuan menemukan makna dan tujuan hidup mereka dari hubungan interpersonal dan kepercayaan. Selain pada diri dan masa depannya sendiri, subjek ingin hidup untuk membantu orang lain, karena menurut subjek dengan membantu orang yang sedang mengalami kesusahan menjadi hal yang menyenangkan bagi subjek untuk tujuan atau makna hidup subjek. Hal ini didukung oleh Schwartz, et. al. (2009), bahwa rasa empati dengan membantu orang lain berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis seseorang dan salah satunya pada dimensi tujuan hidup.

Dimensi pertumbuhan diri mengacu pada perkembangan dan potensi diri subjek yaitu subjek merasa percaya diri untuk berbicara dengan orang lain dalam dunia profesional, subjek juga memiliki potensi dan pengetahuan terkait dengan dunia kerja dan bidang hubungan masyarakat, subjek pun kini sedang mencari tempat kerja yang membuat dirinya berkembang. Dari pengalaman kekerasan emosional yang subjek alami, subjek sering kali mendapatkan perkataan yang menjatuhkan harga dirinya, maka dari itu subjek menyatakan bahwa dirinya harus fokus pada masa

depan daripada memikirkan masa lalu, subjek ingin masa depannya lebih baik dengan melakukan langkah-langkah yang mengantarkan dirinya pada keberhasilan. Menurut Zimmerman (Lee, dkk., 2017), kepercayaan diri individu berkontribusi pada keyakinan bahwa mereka dapat berhasil dengan upaya yang dilakukan dalam mengembangkan pertumbuhan diri. Selain itu, kepercayaan diri juga memiliki manfaat untuk meningkatkan usaha individu untuk mencapai pertumbuhan diri. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Ryff (1995) bahwa perempuan cenderung memiliki pertumbuhan diri yang lebih tinggi daripada laki-laki dan individu yang berada pada usia dewasa awal memiliki skor pertumbuhan diri yang tinggi daripada dewasa madya dan dewasa akhir.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan dari enam dimensi kesejahteraan psikologis, subyek telah memiliki dan mencapainya yaitu dimensi hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan pertumbuhan diri. Subjek telah mampu membina hubungan interpersonal yang hangat dengan berbagai pihak. Dengan kepercayaan diri dan potensi yang dimiliki, subyek berkeinginan untuk dapat mencapai tujuan hidup dan memiliki kehidupan yang lebih baik untuk membantu orang lain. Selanjutnya terdapat 3 dimensi kesejahteraan psikologis yang masih dalam proses pencapaian kesejahteraan psikologis atau belum sepenuhnya terpenuhi karena satu hal dan lainnya adalah penerimaan diri, otonomi, dan penguasaan lingkungan. Subyek masih dalam proses agar mampu menerima dirinya terutama

ketidakstabilan emosi yang dirasakannya akibat pengalaman akan penolakan dari orangtua dan keluarganya. Hal ini mempengaruhi subyek dalam mengambil keputusan subyek sendiri akibat pengalaman kekerasan emosional dan penolakan-penolakan yang dialaminya. Pada dimensi penguasaan lingkungan, subyek masih belum dapat untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya.

Saran

1. Bagi subyek

Subjek mampu menerima masa lalu dan diri sendiri, mencoba untuk mandiri dan mampu mengevaluasi diri dengan standar pribadinya. Subjek membangun masa depan dari langkah-langkah yang telah disusun untuk mencapai cita-cita dan tujuan hidup.

2. Bagi masyarakat

Dapat diberikan informasi mengenai

kekerasan emosional. Orangtua dan pengasuh harus disadarkan bahwa kekerasan emosional pada anak dan remaja berdampak bagi perkembangan anak dan kesejahteraan psikologis di masa mendatang. Untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, anak-anak harus diberikan dukungan emosional, fisik dan materi, diberikan kasih sayang dan membangun hubungan yang hangat, diberikan stimulus dan respon yang positif, memberikan pujian apabila anak berhasil, meningkatkan kepercayaan diri agar pertumbuhan diri anak berjalan dengan baik.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat memperdalam penelitian, mengembangkan judul dari penelitian ini dengan menggunakan teori yang berkaitan dengan dinamika keluarga pada masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis yang terbentuk karena pengalaman kekerasan emosional.

PUSTAKA ACUAN

Bell, L. G., & Bell, D. C. (2009). Effect of family connection and family individuation. *Attachment and Human Development*, 11 (5), 471-490.

Conger, K. J., Williams, S. T., Little, W., Masyn, K., & Shebloski, B. (2009). Development of mastery during adolescence: The role of family problem-solving. *Journal of Health Social-Behavior*, 50 (1), 99-114.

Cui, N., & Liu, J. (2018). Physical abuse, emotional abuse, and neglect and childhood behavior problems: a meta-analysis of studies in

mainland china. *Trauma, Violence, & Abuse*, 21 (1), 206-224.

Cynthia, U. N., Chukwudum, A. N., Chukwuma, Arinze, O. C., Chukwukeluo, C. B. (2018). Relationship between psychological wellbeing and domestic violence among adolescents home caregivers and non-home caregivers in Nigeria. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 8 (2), 1-8.

Dottan, R., & Karu, T. (2006). From emotional abuse in childhood to psychopathology in adulthood: a path mediated by immature defense mechanisms and self-esteem. *The Journal of Nervous and Mental Disorder*, 194 (8), 616-621.

- Edwards, S. D., Ngcobo, H. S., & Pillay, A. L. (2004). Psychological well-being in South African University students. *Psychological Reports*, 95 (3 Pt 2), 1279-1282.
- Hagborg, J. M., Tidefors, I., & Fahlke, C. (2017). Gender differences in the association between emotional maltreatment with mental, emotional, and behavioral problems in Swedish adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 67, 249-259.
- Harimukthi, M., & Dewi, K. (2014). Eksplorasi kesejahteraan psikologis individu dewasa awal penyandang tunanetra. *Jurnal Psikologi Undip*, 13 (1), 64-77.
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi penelitian kualitatif untuk ilmu psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Homan, K., & Hosack, L. (2019). Gratitude and the self: Amplifying the good within. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29 (7), 874-886.
- Huppert, F. (2009). Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1 (2), 137-164.
- Infurna, F., Rivers, C., Reich, J., & Zautra, A. (2015). Childhood trauma and personal mastery: Their influence on emotional reactivity to mediating effect of contemporary relationship with the abusive parent. *The Journal of Gerontology: Psychological Science*, 73 (5), 39-48.
- Lee, D. S., Ybarra, O., Gonzales, R., & Elisworth, P. (2017). I-Through-We: How Supportive Social Relationships Facilitate Personal Growth. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44 (1), 37-48.
- everyday events in a community sample of middle-aged adults. *PLoS ONE*, 10 (4), 1-21.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2017). *Statistik gender tematik: mengakhiri kekerasan terhadap perempuan dan anak di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak.
- Kertamuda, F. E., & Syamsu, L. (2014). Psychological well-being of mothers who are members of the movement empowerment and family welfare: A Preliminary study. *Research on Humanities and Social Sciences*, 4 (6), 100-103
- Kircaburun, K., Jonason, P., & Griffiths, M. D., Aslanargun, E., Emirtekin, Tosuntas, S. B., & Billieux, J. (2019). Childhood emotional abuse and cyberbullying perpetration: the role of dark personality traits. *Journal of Interpersonal Violence*.
- Kong, J. (2017). Childhood maltreatment and psychological well-being in later life: The
- Endo-Lázaro, S., León-del-Barco, B., Polo-del-Río, M.-I., Yuste-Tosina, R., & López-Ramos, V.-M. (2019). The Role of Parental Acceptance- Rejection in Emotional Instability During Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16 (7), 1-14.
- Moulding, N. (2017). "Becoming a better man": Narrating masculinities after. *Affilia: Journal of Women and Social*, 33 (1), 1-17.
- Narratives of Childhood Emotional Abuse. *Affilia: Journal of Women and Social Work*, 32 (3) 308-326.

- Mufidatu, F., & Sholichatun, Y. (2016). Penerimaan Diri Remaja yang Memiliki Keluarga Tiri. *Jurnal PSIKOISLAMIKA*, 13 (1), 29-37.
- North, G. (2018). 'It was sort of like a globe of abuse'. A psychosocial exploration of child protection social work with emotional abuse. *Qualitative Social Work*, 18 (5), 1-18.
- O'Hagan, K. (1995). Emotional and psychological abuse: Problems of definition. *Child Abuse and Neglect*, 19 (4), 449-461.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4 (2), 246-260.
- Ramadhani, T., Djunaedi, & Sismiati, A. (2016). Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) siswa yang orangtuanya bercerai (Studi deskriptif yang dilakukan pada siswa di smk negeri 26 pembangunan jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5 (1), 108-114.
- Roothman, B., Kirsten, D., & Wissing, M. (2003). Gender Differences in Aspects of Psychological Well-being. *South African Journal of Psychology*, 16 (19), 212-218.
- Rusdiana. (2018). Hubungan antara dukungan keluarga dengan penerimaan diri pada orangtua yang memiliki anak berkebutuhan khusus (abk) di samarinda. *PSIKOBORNEO*, 6 (2), 279-288.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudamonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- _____. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (4), 99-104.
- Ryff, C., Singer, B., Edgar, W., & Gayle, L. (2001). *Elective affinities and uninvited agonies: Mapping emotion with significant others onto health*. In C. D. Ryff & B. H. Singer (Eds.), *Series in affective science. Emotion, social relationships, and health* (p. 133-175). Oxford University Press.
- Sakar, Z., Akca, F., & Bozkurt, A. (2017). The analysis of the relationship between well-being and the levels of emotional abuse of the teacher candidates perceive. *Journal of Education and Learning*, 6 (2), 272-282.
- Salvaa, J. T., Roberto, K., Jaramillo-Sierra, A. L., Gambrel, L. E., Karimi, H., & Butner, M. (2013). Childhood abuse affects emotional closeness with family in mid- and later life. *Child Abuse & Neglect*, 37 (6), 388-399
- Schwartz, S. E., Keyl, P. M., Marcum, J., & Bode, R. (2009). Helping Others Shows Differential Benefits on Health and Well-being for Male and Female Teens. *Journal of Happiness Studies*, 10, 431-448.
- Thomas, P., Liu, H., & Umberson, D. (2017). Family Relationships and Well-Being. *Innovation in Aging*, 1 (3), 1-11.
- Trickett, P. K., Negriff, S., Ji, J., & Peckins, M. (2011). *Child maltreatment and adolescent development* *Journal of Research on Adolescence*, 21 (1), 3-20.