

PENGARUH PSIKOTERAPI POSITIF MENINGKATKAN RESILIENSI PADA ISTRI PENYINTAS KEKERASAN RUMAH TANGGA

Abstrak

Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) memberikan dampak tidak hanya berupa luka fisik terlihat namun juga mempengaruhi psikologis yang memunculkan perasaan kecewa dan tidak berdaya sehingga semakin terjebak dalam lingkaran siklus kekerasan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh psikoterapi positif dalam meningkatkan resiliensi pada istri penyintas kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Partisipan dalam penelitian ini menggunakan sebanyak lima orang dengan kesediaan tertulis melalui *informed consent* dengan karakteristik wanita berumur 24 – 43 tahun, masih dalam status pernikahan, dan pernah mengalami KDRT oleh suami. Desain penelitian ini menggunakan pra eksperimen dengan satu grup partisipan dengan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur, Skala Resiliensi dan *Positive Psychotherapy Inventory* (PPTI). Analisis data secara statistik menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*, hasil uji memperlihatkan psikoterapi positif dapat meningkatkan resiliensi partisipan penelitian secara signifikan ($z = -2.032, p < 0.05$). Hasil intervensi dapat bertahan setidaknya selama satu minggu setelah intervensi. Secara klinis psikoterapi positif juga terbukti memberikan dampak terhadap resiliensi partisipan berupa perubahan kondisi pikiran yang lebih optimis, memunculkan afek positif, kepercayaan diri meningkat, memunculkan memori positif tentang kemampuan diri dalam menghadapi masalah.

Kata Kunci: istri, kekerasan, KDRT, resiliensi, psikoterapi positif

**THE EFFECT OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY TO IMPROVE
RESILIENCE IN WOMEN SURVIVOR OF DOMESTIC VIOLENCE**

Abstract

Domestic violence always has an impact on people who experience it not only in the form of visible physical wounds but also affects their psychological well-being, such as feelings of disappointment and helplessness. This impact makes victims increasingly trapped in the cycle of violence. This study aims to examine the effect of positive psychotherapy in increasing the resilience of survivors of domestic violence. The participants in this study are five people with written willingness through informed consent, with characteristics; women aged 24-43 years old, still in marital status, and have experienced domestic violence by their husbands. The design of this study used a pre-experiment with a group of participants with a pretest and posttest. The instruments used were the resilience scale, Positive Psychotherapy Inventory (PPTI), and interview. Quantitative analysis was conducted through statistical testing using the Wilcoxon Sign Rank Test. The result showed that positive psychotherapy significantly improved participants' resilience ($z = -2.032$, $p < 0.05$), and its effects lasted for at least a week after the intervention. Positive psychotherapy is also proven to affect participant resilience. This can be seen in changes in more optimistic mind conditions, increased positive affect, increased self-confidence, eliciting positive memory about the experience of self-ability when facing adversity.

Keywords: *wives, domestic violence, resilience, positive psychotherapy*