

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Psikoterapi Positif dapat meningkatkan resiliensi pada istri penyintas kekerasan dalam rumah tangga setelah intervensi diberikan. Hal tersebut didukung dengan terdapatnya peningkatan pada rerata skor post-test yang lebih tinggi (mean = 38,2) terhadap skor pre-test (mean= 26,8) pada partisipan. Psikoterapi positif juga terbukti memberikan dampak terhadap resiliensi partisipan berupa perubahan perasaan dan pikiran yang lebih optimis, mampu mengenali kekuatan-kekuatan di dalam diri, memiliki keberanian bertindak, spiritualitas yang meningkat dan memiliki gambaran masa depan yang lebih baik yang selama ini tertutupi pengalaman, memori, serta afek negatif akibat kekerasan di dalam rumah tangga. Partisipan juga menyatakan bahwa diri mereka merasa memiliki sumber harapan, kepercayaan diri dan energi yang baru untuk menghadapi permasalahan kekerasan dalam rumah tangga yang mereka hadapi.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Partisipan**

Partisipan diharapkan tetap menerapkan hal-hal positif yang telah didapatkan selama intervensi psikoterapi positif, antara lain menggunakan kekuatan dalam diri, mensyukuri dan memaknai hal-hal sederhana yang dialami, menyampaikan terimakasih kepada orang-orang yang telah memberikan

kebaikan, merencanakan dan mencapai tujuan-tujuan yang telah dituliskan dalam kisah hidup terbaik, merespon cerita orang lain dengan aktif konstruktif, dan menikmati pengalaman sehari-hari dengan lebih menyenangkan. Dengan demikian, partisipan diharapkan terlatih untuk lebih memusatkan perhatian pada hal-hal yang positif yang terjadi dalam kehidupan sehingga mampu mengurangi dampak afek negatif dari pengalaman kekerasan yang dimiliki serta membantu partisipan bangkit dari permasalahan kekerasan dalam rumah tangga.

## **2. Bagi Praktisi**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan pembanding bagi praktisi dalam memilih intervensi-intervensi yang bisa digunakan untuk penanganan kasus kekerasan dalam rumah tangga. Intervensi dalam penelitian ini juga disarankan untuk digunakan dalam praktik terapi yang membutuhkan keluaran berupa perubahan afek positif dan perilaku lebih adaptif terutama bagi klien yang memiliki kesulitan dalam mentoleransi peristiwa negatif seperti pengalaman kekerasan. Intervensi dalam penelitian ini juga disarankan untuk menjadi salah satu pilihan untuk dipraktikkan dalam kasus yang memiliki hambatan dalam pertemuan tatap muka antara terapis dan klien karena terbukti secara praktis dilakukan melalui *video conference* dan memberikan perubahan klinis yang bermakna bagi partisipan

## **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggali lebih dalam permasalahan dan kondisi emosi partisipan yang memiliki pengalaman KDRT sebelum partisipan mengikuti sesi intervensi. Kondisi emosi yang tidak stabil karena

pengalaman KDRT yang baru terjadi akan menghambat partisipan menjalani intervensi, mempengaruhi performa dan mempengaruhi skor pengukuran partisipan.

- b. Penelitian ini menggunakan media penyampaian secara daring menggunakan aplikasi *video conference*. Hal ini menyebabkan kondisi *setting* partisipan disaat pelaksanaan intervensi tidak terstandar dengan baik, sehingga peneliti memiliki kesulitan dalam memastikan perubahan yang terjadi pada partisipan selama intervensi berlangsung. Penelitian selanjutnya diharapkan mempersiapkan instrumen untuk mengontrol pelaksanaan tugas dan kondisi partisipan selama intervensi berlangsung yang tidak dapat teramati dengan baik melalui *video conference*.