**GAMBARAN KUALITAS HIDUP PADA WANITA YANG BERCERAI KARENA KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA**

***DESCRIPTION OF THE QUALITY OF LIFE OF WOMAN WHO ARE DIVORCED DUE TO DOMESTIC VIOLENCE***

**Dian Nur Latifah1, Sheilla Varadhila Peristianto, S.Psi., M.Psi. Psikolog2**

12Universitas Mercu Buana Yogyakarta

12voldyanzo@gmail.com

12087747870040

**Abstrak**

KDRT dijelaskan dalam pasal 1 Undang-Undang Nomor 23 tahun 2004, yaitu KDRTadalah setiap perbuatan terhadap seseorang terutama perempuan, yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, psikologis, dan atau penelantaran rumah tangga termasuk ancaman melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum dalam lingkup rumah tangga. Prevalensi KDRT yang tinggi dan dampak buruk yang terjadi pada korban KDRT membuat masalah terkait KDRT menjadi sebuah masalah serius yang mengarahkan kualitas hidup. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang bertujuan untuk memahami gambaran kualitas hidup pada wanita yang bercerai karena KDRT. Hasil dari penelitian ini yakni kondisi fisik partisipan menurun setelah bercerai dan rentan sakit, kondisi psikologis yang buruk setelah bercerai, kualitas spiritual yang rendah, dan penurunan hubungan sosial. Namun setelah bekerja wanita yang telah bercerai karena KDRT akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidupnya seperti menjadi lebih sejahtera kondisi finansialnya dan peningkatan kualitas hidup pada psikologisnya yaitu tidak lagi merasa takut dan tertekan dan yang terakhir terdapat peningkatan kualitas hidup hubungan sosial seperti memiliki banyak relasi.

**Kata Kunci**: Wanita yang bercerai, kualitas hidup, KDRT

***Abstract***

*Domestic violence is explained in article 1 of Law Number 23 of 2004, namely that domestic violence is any act against someone, especially women, which results in physical, sexual, psychological misery or suffering, and/or neglect in the household including threats. to do the deed. coercion, or confiscation. freedom unlawfully within the household sphere. The high prevalence of domestic violence and the negative impacts that occur on victims of domestic violence make problems related to domestic violence a serious problem that affects the quality of life. This research uses a qualitative research method with a case study approach which aims to understand the picture of the quality of life of women who are divorced due to domestic violence. The results of this research were that the participants' physical condition after divorce decreased and they were susceptible to disease, their psychological condition after divorce was poor, their spiritual quality was low, and their social relationships decreased. However, after working, women who were divorced due to domestic violence were finally able to improve their quality of life, such as being more financially prosperous and improving their psychological quality of life, namely no longer feeling afraid and depressed and finally, there was an improvement in their quality of life in social relationships, such as having many relationships.*

***Keywords:*** *Divorced women, quality of life, domestic violence*

**PENDAHULUAN**

Secara khusus definisi KDRT dijelaskan dalam pasal 1 Undang-Undang Nomor 23 tahun 2004, yaitu KDRTadalah setiap perbuatan terhadap seseorang terutama perempuan, yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, psikologis, dan atau penelantaran rumah tangga termasuk ancaman melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum dalam lingkup rumah tangga (UU Nomor 23 Tahun 2004). Salah satu akibat dari kekerasan dalam rumah tangga, yaitu akan menyebabkan keretakan rumah tangga atau perceraian (Maghfiroh, 2019).

Di Indonesia, penyebab terjadinya perceraian secara khusus diatur dalam Pasal 39 ayat (2) Undang-Undang Nomor 1 tahun 1974 tentang Perkawinan, yaitu 1) salah satu pihak berbuat zina atau menjadi pemabuk, pemadat, penjudi dan lain sebagainya yang sukar disembuhkan, 2) salah satu pihak meninggalkan yang lain selama 2 (dua) tahun bertutut-turut tanpa izin pihak yang lain dan tanpa alasan yang sah atau karena hal lain diluar kemauannya, 3) salah satu pihak mendapat hukuman penjara 5 (lima) tahun atau hukuman yang lebih berat setelah perkawinan berlangsung, salah satu pihak melakukan kekejaman atau penganiayaan berat yang membahayakan terhadap pihak yang lain, 4) salah satu pihak mendapat cacat badan atau penyakit yang mengakibatkan tidak dapat menjalankan kewajibannya sebagai istri, dan 5) antara suami dan istri terus menerus terjadi perselisihan dan pertengkaran dan serta ada harapan akan hidup rukun lagi dalam rumah-tangga.

Prevalensi KDRT yang tinggi dan dampak buruk yang terjadi pada korban KDRT membuat masalah terkait KDRT menjadi sebuah masalah serius. Dalam kurun waktu 7 bulan, dari Januari 2023 sampai dengan Juli 2023 dilansir dari website Kemetrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KEMENPPA) telah terjadi 12.359 kasus KDRT dimana 11.092 korbannya adalah perempuan, angka ini terus meningkat seiring waktu (Sari, 2020). Bagi perempuan yang bercerai karena KDRT akan memiliki masalah-masalah tertentu**.** Fenomena kekerasan dalam rumah tangga memiliki dampak yang serius baik secara fisik maupun psikologis. Berdampak psikologis KDRTdapat berupa hilangnya kepercayaan terhadap diri sendiri, trauma jika melihat kejadian yang serupa dengan kejadian yang dialami, dan merasa takut melakukan aktivitas sehari-hari (Maisah & Yenti, 2016). Hal yang terjadi selama ini, banyak yang mengartikan KDRT sebatas pada kekerasan fisik, padahal lebih dari itu, termasuk kekerasan psikis, seksual hingga penelantaran, KDRT menyebabkan trauma yang serius pada korban (Gatra, 2021).

Kualitas hidup dapat diukur dari kondisi fisik, kondisi psikologi (kognitif dan emosional), dan sosial, dan apabila ketiga kondisi tersebut semakin baik maka akan semakin baik pula kualitas hidup yang dimiliki (Jacob, 2018). Namun, pada kenyataannya masih ada individu yang mengalami kualitas hidup rendah, baik dari kondisi fisik, mental maupun sosial. Pada penelitian Longobardo (2021) menunjukan bahwa janda memiliki kualitias hidup yang kurang baik terutama dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental yang lebih buruk dibandingkan wanita yang berumah tangga. Terkait dengan kualitas hidup, menurut Perkins (2016) seorang wanita yang telah bercerai memiliki kualitas kesehatan fisik yang buruk seperti rentan terkena penyakit kronis dan kualitas kesehatan mental yang lebih rendah, seperti memberi penilaian rendah terhadap diri sendiri, stress dan tekanan psikologis dibandingkan dengan wanita yang masih menyandang status menikah.Selain itu dalam penelitian Sirait & Minauli (2015) seorang wanita yang telah bercerai lebih sulit menghadapi permasalahan lingkungan sosial terlebih bagi wanita yang telah diceraikan, individu tersebut tidak hanya dikucilkan dari kegiatan sosial namun lebih buruk lagi yaitu seperti kehilangan teman lamanya sehingga hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kualitas hidupnya.

Peneliti telah melakukan wawancara awal dengan tiga wanita yang bercerai karena mengalami kekerasan dalam rumah menggunakan aspek-aspek dalam pengukuran kualitas hidup indonesia (KHI) yang disusun oleh Resmiya & Misbach (2019) tangga pada tanggal 10 Agustus 2023, 14 September dan 17 September 2023 dengan tiga partisipan diperoleh bahwa ketiga partisipan memiliki aspek kesehatan yang lebih rendah setelah bercerai karena KDRT hal tersebut ditandai dengan lebih rentan terserang sakit apabila terlalu banyak tekanan seperti terlalu banyak memikirkan masalah. Lalu pada aspek psikologis ketiga partisipan menyampaikan bahwa ada ketakutan terhadap stigma buruk janda dimata masyarakat dan pada aspek hubungan sosial ketiga partisipan merasa tidak nyaman dan cenderung membatasi aktifitas yang berhubungan dengan lingkungan. Salah satu partisipan yaitu L mengatakan bahwa pandangan masyarakat kepada dirinya sangat rendah dikarenakan partisipan telah gagal membina pernikahannya untuk kedua kalinya. Pada aspek keagamaan dan spiritual dua dari tiga partisipan yaitu partisipan S dan E rendah karena kedua partisipan merasa Tuhan tidak adil dan merasa jauh dengan Tuhan. Dari hasil wawancara tersebut maka dapat disimpukan bahwa kualitas kehidupan partisipan ditinjau dari aspek-aspek dalam pengukuran kualitas hidup indonesia yang disusun oleh Resmiya & Misbach (2019) masih mengalami berbagai permasalahan dimana masalah tersebut dapat berdampak pada rendahnya kualitas hidup pada wanita yang bercerai karena KDRT.

Kehidupan setiap individu memiliki kualitas hidup yang berbeda tergantung dari masing-masing individu dalam menyikapi permasalahan yang terjadi dalam dirinya. Jika menghadapi dengan positif, maka akan baik pula kualitas hidupnya, tetapi lain halnya jika menghadapi dengan negatif, maka akan buruk pula kualitas hidupnya (Larasati, 2015). Dalam fenomena wanita yang bercerai karena KDRT, individu akan mengalami dampak permasalahan ganda yaitu dari perceraian, stigma sosial. KDRT terjadi dalam lingkup personal yang penuh muatan relasi emosi, penyelesaianya tidak semudah kasus-kasus kriminal dalam konteks publik. Suara perempuan atau korban kekerasan cenderung membisu. Terdapat beberapa alasan yang menyebabkan tindakan KDRT seperti fenomena gunung es yang permukaannya terlihat sedikit namun jika ditelusuri lebih dalam maka akan terlihat bahwa tindak kekerasan terhadap wanita tidak hanya fisik, psikis, seksual, tetapi juga ekonomi sehingga hal tersebut akan meninggalkan trauma bagi korban serta berpengaruh pada kualitas hidup pada korban di masa depan (Holy, 2022). Maka penelitian tentang gambaran kualitas hidup pada wanita yang bercerai karena mendapatkan KDRT dirasa cukup penting untuk diteliti.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang bertujuan untuk memahami individu secara mendalam dan terperinci, karena metode kualitatif secara langsung bertemu dan melakukan wawancara yang lebih dalam, oleh sebab itu penelitian yang dilakukan penulis mengenai gambaran kualitas hidup (studi kasus : wanita yang bercerai karena kekerasan dalam rumah tangga) sangat cocok menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivme atau interpretif, atau konstuktif dan digunakan untuk meneliti objek yang alamiah (Sugiyono & Lestari, 2021). Penelitian ini menggunakan paradigma konstruktif akan menggunakan metode kualitatif, tujuannya adalah untuk menemukan data-data yang berserakan, selanjutnya dikonstruksikan dalam suatu tema yang lebih bermakna dan mudah dipahami (Sugiyono, 2017). Penelitian ini akan menggambaran dalam bentuk uraian atas sesuatu keadaan sejelas mungkin tanpa ada perlakuan terhadap objek penelitian, yaitu bagaimana kualitas hidup pada wanita yang bercerai karena kekerasan dalam rumah tangga (Ruslan, 2013).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada penelitian ini telah diperoleh beberapa tema yaitu pengalaman kekerasan yang menjadi alasan perceraian, respon emosi, pengambilan keputusan untuk bercerai, tindakan bercerai, kondisi fisik setelah bercerai, kondisi psikologis yang buruk setelah bercerai, hubungan sosial, hubungan dengan Tuhan, bekerja, dan manfaat positif setelah bekerja.

**Tabel 1. Koding Hasil Penelitian**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tema | Partisipan I | Partisipan II | Partisipan III |
| Pengalaman kekerasan yang menjadi alasan perceraian | KDRT disebabkan oleh masalah judi *online* | KDRT terjadi karena perselingkuhan | KDRT terjadi karena masalah ekonomi |
| Pengambilan Keputusan Bercerai | Bercerita kepada orang tua, mendiskusikan perceraian, merasa lebih baik bercerai daripada terus mendapat kekerasan.  **Kekerasan fisik:**  Tampar, tendang, cekik | Berpikir bahwa perceraian adalah jalan terbaik dan tidak bisa terus tersiksa atas kekerasan  **Kekerasan fisik:** pemukulan berupa tinju, tendang, cekik | Adanya pemukulan dan fitnah suami kepada anaknya memunculkan kebranian untuk bercerai  **Kekerasan fisik:** pemukulan berupa tinju, ditendang dan cekik |
| Tindakan bercerai | Visum, dibantu dalam mengurus gugatan perceraian oleh rekan orang tua | Visum, mengusir suami dari rumah dan menggugat cerai | Pergi dari rumah membawa buku nikah untuk menggugat cerai |
| Kondisi Fisik | **Rentan sakit:**  Demam  **Penyebab:**  Beban pikiran | **Rentan sakit:**  Migrain, sakit kepala, demam  **Penyebab:**  Beban pikiran | **Rentan sakit:**  Sakit kepala, pusing, demam, maag  **Penyebab:**  Beban pikiran, jarang makan |
| Kondisi psikologis yang buruk setelah bercerai | **Pikiran:**  Ada pihak yang menyalahkan keputusan bercerai  **Emosi:**  Trauma, menyesal, sedih, khawatir, takut gagal berumah tangga, putus asa, tertekan, stres, takut keluar rumah  **Tindakan:**  Diam, merokok sebagai pelampiasan, menarik diri dari lingkungan | **Pikiran:**  Banyak pertimbangan untuk kembali menikah  **Emosi:**  Trauma, takut pasangan masa depan akan melakukan kekerasan, sedih, cemas, takut anak dibully, takut dengan stigma buruk masyarakat, depresi  **Tindakan:**  Afirmasi positif | **Pikiran:**  Anak terkena bully  **Emosi:**  Trauma, sedih, hancur, cemas, malu, stres, takut pada styigma masyarakat  **Tindakan:**  Menyalahkan diri, mengurung diri, tidak bisa memaafkan diri |
| Hubungan sosial | **Pikiran:**  Masyarakat memandang rendah  **Emosi:**  Takut dipandang rendah  **Tindakan:**  Membatasi interaksi dengan tetangga, dirumah saja | **Pikiran:**  hubungan baik dengan masyarakat  **Emosi:**  Takut dipandang rendah  **Tindakan:**  Afirmasi positif bahwa tidak semua wanita yang bercerai itu buruk | **Pikiran:**  Pandangan masyarakat mulai berbeda  **Emosi:**  takut dengan stigma masyarakat  **Tindakan:**  Jarang keluar rumah |
| Hubungan dengan Tuhan | **Pikiran:**  Berpikir bahwa Tuhan tidak adil  **Emosi:**  Sedih  **Tindakan:**  Jarang ibadah, menyalahkan Tuhan | **Pikiran:**  Meragukan jalan Tuhan  **Emosi:**  Kecewa  **Tindakan:**  Tetap mengenalkan Tuhan kepada anaknya dengan cara ibadah | **Pikiran:** Bersyukur dan mendekatkan diri dengan Tuhan, memandang bahwa perceraiannya adalah ujian  **Emosi:**  Bahagia  **Tindakan:**  Sholat dan berdoa**.** |
| Bekerja | **Timbul pemikiran:**  Penghasilan membantu mengembangkan diri, tidak ingin menjadi beban orang tua  **Tindakan:**  Bekerja | **Timbul pemikiran:**  cara untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan biaya pendidikan anak adalah bekerja, adanya dorongan masyarakat bahwa adanya pekerjaan akan jauh lebih dihormati  **Tindakan:**  Bekerja | **Timbul pemikiran:**  Kebutuhan semakin bertambah setelah bercerai sehingga memutuskan mencari kerja  **Tindakan:** Mencari Kerja |
| Manfaat positif bekerja setelah bercerai | **Psikologis**:  Tidak merasa takut lagi karena kondisi finansial meningkat | **Psikologis:**  Tidak tertekan lagi karena kondisi finansial dan pekerjaan jauh lebih baik |
| **Hubungan sosial:**  Memiliki banyak relasi | **Hubungan sosial** Memiliki banyak relasi |  |

1. **Pembahasan**

Pada penelitian ini telah diperoleh beberapa tema yaitu pengalaman kekerasan yang menjadi alasan perceraian, pengambilan keputusan untuk bercerai, tindakan bercerai, kondisi fisik setelah bercerai, kondisi psikologis yang buruk setelah bercerai, hubungan sosial, hubungan dengan Tuhan, bekerja, dan manfaat positif setelah bekerja. Terlebih dahulu akan dibahas mengenai pengalaman kekerasan dan perceraian yang dialami oleh partisipan.

Partisipan satu yaitu A berusia 27 tahun bercerai pada tahun 2022, penyebab perceraian adalah karena KDRT. Setelah bercerai partisipan A memutuskan untuk bekerja. Kekerasan yang dialami oleh partisipan A disebabkan karena partisipan A marah dengan suaminya yang bermain judi *online*. Partisipan dua yakni S saat ini berusia 25 tahun memiliki pekerjaan serta memiliki putri berusia 3 tahun. Partisipan S telah bercerai pada tahun 2022. Pengalaman kekerasan yang dialami partisipan S disebabkan oleh rasa marah partisipan S kepada suaminya karena bermain aplikasi kencan *online* dan berselingkuh darinya. Partisipan tiga yaitu L saat ini berusia 28 tahun dan memiliki seorang putri berusia 7 tahun. Partisipan L sebelumnya pernah menikah pada tahun 2016 namun bercerai karena KDRT dan kembali menikah pada tahun 2021 dan bercerai kembali pada taun 2022 karena masalah yang sama yaitu KDRT. Perceraian menjadi pilihan bagi ketiga partisipan karena kekerasan yang dialaminya, perceraian merupakan upaya terbaik supaya dapat terbebas dari kekerasan yang dilakukan oleh suami (Sukeri & Man, 2017)

Selanjutnya adalah pengambilan keputusan untuk bercerai dari ketiga partisipan yaitu adanya dukungan dari orang tua berupa bantuan untuk mengurus perceraian oleh rekan orang tua dan dukungan moril serta adanya keberanian yang muncul untuk mengajukan cerai setelah suami berani melakukan kekerasan terhadap anaknya. Temuan ini sesuai dengan temuan Sari (2016) mengenai pengambilan keputusan seorang wanita untuk bercerai didasari oleh persepsi dan keyakinan mengenai sifat dan perilaku buruk suaminya yang menurut istri tidak sesuai dengan peran dan fungsinya. Sedangkan menurut Rachmatunisa & Rahmandanil (2023) pengambilan keputusan bercerai tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhinya yakni adanya penderitaan selama mengalami KDRT, adanya dukungan sosial, serta adanya pertimbangan kondisi psikologis anak.

Penyesuaian yang terjadi selama menikah dan adanya konflik yang terjadi mempengaruhi seorang wanita memutuskan bercerai (Nurjannah & Kahija, 2020). Seorang wanita yang mendapatkan KDRT selama menikah merasakan penderitaan yang sangat mendalam lalu kemudian merasa lebih tenang dan merasa hidup lebih bermakna setelah bercerai (Diafatma, 2018). Terjadinya perceraian adalah akibat dari kekerasan berupa tempramen suami yang tidak bisa mengontrol emosi, perselingkuhan, pengaruh pergaulan luar rumah seperti mabuk dan berjudi (Aslamiah, Ramadhianisha dan Azahra, 2023). Setelah mengalami rangkaian pengambilan keputusan untuk bercerai partisipan akhirnya menggugat cerai suaminya dengan cara visum, mengusir suami dari rumah, dibantu pengurusan cerai oleh rekan orang tua, dan tindakan kabur dari rumah dengan membawa buku nikah. Temuan ini juga sejalan dengan Santoso (2023) dimana tindakan yang dilakukan untuk bercerai adalah visum yaitu partisipan memeriksakan luka atau derita yang dialami untuk kemudian mendapatkan hasil (visum) yang nantinya akan dijadikan sebagai bukti yang diperlukan dalam sidang perceraian.

Kehidupan setelah bercerai bagi wanita banyak mendapatkan kesulitan yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya seperti kondisi fisik, psikologis hingga kondisi hubungan sosial lainnya (Saputri, Baroya & Permatasari, 2023). WHOQOL-BREF mengungkapkan terdapat empat aspek yang akan mempengaruhi kualitas hidup yakni kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis, hubungan sosial dan hubungan dengan lingkungan (Lopez, Shane J., & Synder, 2004). Kualitas hidup adalah persepsi individu mengenai keadaan dirinya pada tiap aspek kehidupan guna mencapai kepuasan hidup (Pratiwi, 2012). Hal ini dirasakan oleh ketiga partisipan yang merasa terdapat penurunan pada kondisi fisik dimana partisipan menjadi lebih rentan sakit yang mana penyebabnya adalah beban pikiran pasca bercerai. Ketiga partisipan merasakan sakit seperti demam, migrain, sakit kepala, pusing, dan maag yang disebabkan karena makan yang tidak teratur sehingga hal tersebut akan mempengaruhi kualitas hidup partisipan.

Selain kondisi fisik terdapat juga kondisi psikologis yang dialami oleh ketiga partisipan yang disebabkan oleh pikiran yaitu adanya pihak yang menyalahkan partisipan karena keputusannya untuk bercerai, adanya pertimbangan mengenai menikah kembali, dan anak partisipan yang mendapatkan perilaku bully. Hal tersebut kemudian menimbulkan reaksi trauma, menyesal, sedih, hancur, tertekan, takut, khawatir, cemas, tidak bisa memaafkan diri sendiri dan perasaan malu. Sesuai dengan penelitian Maisah dan Yenti (2016) bahwa perceraian yang disebabkan KDRT akan mempengaruhi penurunan kualitas hidup karena beban psikologis seperti berupa hilangnya kepercayaan diri, trauma jika melihat kekerasan yang pernah dialami, dan adanya ketakutan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Wanita yang pernah mengalami KDRT biasanya memiliki stres emosional yang bekerkepanjangan (Hotifah, 2011). Tindakan yang dilakukan oleh partisipan atas tekanan psikologis tersebut adalah dengan cara diam, merokok, memberikan afirmasi positif, menyalahkan diri dan mengurung diri. Temuan ini sesuai dengan penelitian Hilda (2018) dimana kondisi psikologis yang buruk seperti adanya emosi berupa sedih, malu, depresi, takut, putus asa dan khawatir membuat partisipan menarik diri dari lingkungan dengan cara menghabiskan lebih banyak waktu di dalam rumah (Hilda, 2018).

Adanya pikiran mengenai pandangan buruk dari masyarakat tentang wanita yang telah bercerai membuat kedua partisipan yaitu partisipan A dan partisipan L membatasi interaksi dengan sosial dan memilih dirumah saja hal ini dikarenakan ketakutan partisipan mengenai stigma buruk dari masyarakat mengenai wanita yang bercerai. Pandangan negatif terhadap wanita yang telah bercerai seringkali membuat masyarakat memberikan stigma negatif seperti pengganggu suami orang, sosok wanita yang tidak baik dan lain sebagainya (Nurlian *et. al,* 2019). Pandangan negatif masyarakat terhadap wanita yang telah bercerai serta tanggung jawab sebagai orang tua tunggal juga turut menyumbang buruknya kualitas hidup (Saputri, Baroya, dan Permatasari, 2023). Ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan perubahan situasi baru dapat mengurangi kualitas hidup seorang wanita yang telah bercerai khususnya pada ibu tunggal karena kehilangan kesejahteraannya (Moniex & Wilani, 2020)

Namun pada partisipan S meskipun dirinya merasa takut dipandang rendah oleh masyarakat mengenai statusnya yang telah bercerai, partisipan merasa hubungannya dengan masyarakat cukup baik hal tersebut dikarenakan afirmasi positif yang partisipan S lakukan pada dirinya bahwa tidak semua wanita yang telah bercerai itu buruk. Sherman dan Hartson (2011) mengungkapkan bahwa dengan melakukan afirmasi positif akan membantu partisipan melawan tekanan atau keadaan yang mengancam dan memungkinkan membuat individu memandang dirinya dengan perspektif yang lebih luas dan tentunya akan mempengaruhi kualitas hidup yang jauh lebih baik.

Adanya pengalaman kekerasan dan perceraian membuat kedua partisipan yaitu A dan S merasa jauh dengan Tuhan dan merasa Tuhan tidak adil pada kehidupannya sehingga hal ini membuat partisipan jarang beribadah dan adanya perasaan meragukan Tuhan. Adanya pengaruh beban stres yang dialami mempengaruhi kualitas religiusitas buruk terhadap penyesuaian setelah bercerai (Muhammad, Muflikhati, dan Simanjutak, 2019). Meskipun partisipan S merasa jauh dari Tuhan dan meragukan adanya Tuhan, partisipan tetap mengenalkan Tuhan kepada anaknya dengan cara ibadah. Sedangkan pada paretisipan L merasa bahwa setelah bercerai partisipan merasa lebih dekat dengan Tuhan dan merasa bersyukur karena telah dibebaskan dari kekerasan yang dialami oleh partisipan dan anaknya. Upaya yang dilakukan oleh partisipan L sesuai dengan yang penemuan Farhanindya dan Rista (2019) yakni apabila partisipan memperbanyak ibadah maka akan membantu partisipan dalam pemulihan emosional. Emosional yang baik akan membuat kondisi spiritual baik dan jika kondisi spiritual terpenuhi dengan baik maka akan meningkatkan kualitas hidup (Anitasari dan Fitriani,2021)

Partisipan mulai menyadari bahwa penghasilan dapat berperan dalam mendukung dirinya untuk berkembang dan tidak akan menjadi beban orang tua, dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari hingga memenuhi biaya pendidikan anak dan adanya pemikiran bahwa kebutuhan hidup semakin bertambah setelah bercerai. Saputri, Baroya & Permatasari (2023) mengungkapkan bahwa wanita yang telah bercerai akan mendapatkan banyak rintangan hidup yang akan mempengaruhi kualitas hidupnya seperti konsumsi pangan, finansial, sosial, keberadaan anak, mobilitas serta beban psikologis. Usaha seorang wanita yang telah bercerai untuk memenuhi kebutuhan adalah bekerja (Kusumandari & darmanwan 2011).

Adanya pekerjaan membuat partisipan dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Kualitas hidup pada wanita yang bekerja memiliki hubungan positif dengan dukungan sosial yang diterimanya (Siregar, 2018). Dukungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam rumah tangga (Hitijahubessy, Affiyanti, dan Budiati, 2018). Partisipan yang bekerja merasakan bahwa peningkatan finansial mempengaruhi hubungannya dengan sosial dan psikologis seperti tidak lagi merasa takut atau tertekan hal ini sejalan dengn penelitian Anwar, Sultan dan Mapuna (2022) bahwa wanita yang bekerja tidak akan merasakan kesulitan dalam kehidupan karena sudah memiliki pekerjaan dan bisa membantunya untuk meningkatkan karirnya (Anwar, Sultan dan Mapuna, 2022). Dahlia dan Algirdas (2009) menambahkan bahwa kebahagiaan atau kepuasan terhadap kualitas hidup terdapat pada keamanan dan pendapatan yang diperoleh.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa pengambilan keputusan untuk bercerai disebabkan adanya pemikiran bahwa bercerai adalah jalan terbaik untuk terbebas dari jerat siksaan psikis maupun fisik. Setelah mengambil keputusan akhirnya berujung pada tindakan untuk bercerai yang dilakukan. Penurunan kondisi kualitas hidup juga dialami oleh partisipan pada kondisi fisik dimana ketiga partisipan merasa menjadi lebih rentan sakit seperti demam, sakit kepala dan maag yang disebabkan oleh beban pikiran dan makan yang tidak teratur.

Setelah bercerai muncul kondisi penurunan kondisi kualitas hidup pada kondisi psikologis yang buruk akibat kekerasan dalam rumah tangga. Pada kedekatan spiritual dua dari tiga partisipan merasa jauh dengan Tuhan sehingga menyebabkan partisipan jarang beribadah dan meragukan jalan Tuhan. Namun terdapat juga hubungan yang baik dengan Tuhan dari satu partsipan dan bersyukur atas kehidupannya saat ini . Setelah bercerai muncul pemikiran bahwa setelah bercerai penghasilan itu penting. Setelah bekerja ternyata terdapat manfaat yang positif dimana partisipan merasa terdapat peningkatan pada finansial dan hubungan sosial.

**SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Saran untuk partisipan yang bercerai karena kekerasan dalam rumah tangga:

Menjadi wanita yang telah bercerai bukanlah hal yang buruk terlebih jika pernikahan yang seharusnya bahagia malah membuat pilu dimana pasangan yang seharusnya dapat melindungi dari segala mara bahaya malah melakukan KDRT. Mulailah menjadi wanita yang berdaya dimana wanita yang telah bercerai terutama karena kekerasan dalam rumah tangga dapat menentukan skala prioritas seperti prioritas pada pekerjaan, anak dan lain sebagainya. Berusaha tidak mendengarkan pandangan negatif tentang wanita yang telah bercerai. Mulai untuk menerima diri dan memaafkan diri dan minimalisir pikiran-pikiran yang berat mengenai masa depan. Mulailah menjalani hidup yang di inginkan dan menjaga kesehatan.

1. Saran untuk keluarga :

Lebih bisa mendengarkan apa yang menjadi masalah atau tekanan yang dirasakan penyintas KDRT. Mengajak penyintas KDRT untuk bepergian guna meringankan tekanan stres atau perasaan sedih yang dialami setelah bercerai karena KDRT.

1. Saran untuk lingkungan:

Lingkungan sekitar dari wanita yang telah bercerai untuk saling memahami dan memberikan dukungan positif.

1. Saran untuk peneliti selanjutnya:

Peneliti selanjutnya dapat menambahkan atau mencari faktor yang mempengaruhi kualitas hidup, manfaat kualitas hidup dan dampak dari kualitas hidup yang buruk pada wanita yang bercerai karena kekerasan dalam rumah tangga.

1. Kelemahan Penelitian:

Penelitian ini memiliki kelemahan yakni wawancara dilakukan secara *online* (wawancara dengan menggunakan *video call*) sehingga peneliti tidak dapat melakukan observasi secara langsung.

**DAFTAR PUSTAKA**

Anitasari, B., & Fitriani. (2021). Hubungan pemenuhan kebutuhan spiritual dengan kualitas hidup lansia : literature review. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, *04*(1), 463–477. <https://stikeskjp-palopo.e-journal.id/JFK/article/view/134>

Gatra. (2021). Cegah Kdrt, Pemkot Optimalkan Peran Masyarakat. <https://www.gatra.com/news-512978-gaya-hidup-cegah-kdrt-pemkot-optimalkan-peran-masyarakat.html>

Farhanindya, H. H., & Rista, K. (2019). Dimensi Forgiveness Individu yang Bercerai. *Seminar Nasional Multidisiplin*, 272–278.

Hitijahubessy, C. N. M., Affiyanti, Y., & Budiati, T. (2018). Dukungan Sosial Dan Kualitas Hidup Fisik Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, *9*(1), 1–10. <https://doi.org/10.32695/jkt.v1i9.8>

Hotifah, Y. (2011). Dinamika Psikologis Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga. *Personifikasi*, *2*(1), 62–75

Holy, H.S. (2022) .Pengalaman Komunikasi Korban Trauma KDRT (Studi Fenomenologi pada Java Institute Hypnotherapy Bandung). *Masters thesis*, Universitas Andalas Padang

Jacob, D. E., & Sandjaya. (2018). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Masyarakat Karubaga District Sub District Tolikara Propinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan ( JNIK )*. *1*, 1–16

Lopez, Shane J. & Synder, C.R. (2004) ‘A Handbook of Moodels and Measures’. Washington DC : American Psychological Association.

Longobardo, L.M.P., Rodríguez-S´anchez, B., Oliva-Moreno, J. (2021). *Economics and Human Biology The impact of widowhood on wellbeing , health , and care use : A longitudinal analysis across Europe*. *43*. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2021.101049>.

Muhammad, L. Y. B., Muflikhati, I., & Simanjuntak, M. (2019). Religiusitas, Dukungan Sosial, Stres, Dan Penyesuaian Wanita Bercerai. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, *12*(3), 194–207. <https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.3.194>

Maisah & Yenti, S. (2016). Kekerasan Dalam Rumah Tangga di Kota Jambi. *Jurnal Esensia*, *17*(2), 265–277.

Maghfiroh, R. (2019). Kekerasan Seksual (Pemerkosaan) Dalam Rumah Tangga Sebagai Alasan Pengajuan Perceraian Dalam Tinjauan Hukum Islam dan Hukum Positif, Al-Mazaahib: Jurnal Perbandingan Hukum *7*, 239–249. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/syariah/almazahib/article/view/2205/1635>

Nurlian, N., Yana, R. H., Juraida, I., & Triyanto, T. (2019). Pergeseran Makna Perceraian Bagi Perempuan Pada Masyarakat Aceh Barat. *Community*, *5*(1), 53–66.

Perkins, J M., Lee, H., James, K.S., Oh, J., Krishna, A., Heo, J., Lee, J., & Subramanian, S. V. (2016). Marital status , widowhood duration , gender and health outcomes : a cross-sectional study among older adults in India. *BMC Public Health*, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3682-9>.

Pratiwi, S., & Utami, R. R. (2012). Berpikir Positif untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Narapidana. Prosiding Psikologi Kesehatan, pp. 40-49 <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/31977/1/YUSNIA%20PRATIWI-FDK.pdf>

Resmiya, L., & Misbach, I.H. (2016). Pengembangan Alat Ukur Kualitas Hidup Nelayan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Lingkungan Dan Pembangunan*, *17*(01), 34–41. <https://doi.org/10.21009/plpb.171.04> Ruslan, R. (2013). *Metode Penelitian Public Relations dan Komunikasi*. Rajawali Press.

Rachmatunisa, N. R., & Rahmandani, A. (2023). Apakah Aku Masih Memiliki Harapan? Studi Kualitatif Fenomenologi Pengalaman Ibu Korban Kdrt Hingga Memutuskan Bercerai. *Jurnal EMPATI*, *13*(1), 63–69. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.27699>

Sari, K. (2020). KDRT Mengintai di Tengah Pandemi. <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/2707/kdrt-mengintai>

Saputri, G. A., Baroya, N., & Permatasari, E. (2023). Kualitas Hidup Wanita Bercerai : Literatur Review Quality of Life a Divorced Women : a Literature Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, *19*(3), 1–10. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v19i3.28088>

Sirait, N. Y. D., & Minauli, I. (2015). Hardiness Pada Single Mother. *Jurnal Diversita*, 1(2), 28–38. <http://ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/492> Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono & Lestari, F. (2021). *Metode Penelitian Komunikasi.* Bandung: Alfabeta.

UU No. 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga [JDIH BPK RI]. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/40597/uu-no-23-tahun-2004>.