



Dampak Kekerasan dalam Rumah Tangga Terhadap Kesehatan Mental Korban

Guevara Julius Sabirin Putra¹

Fakultas Hukum, Universitas Bengkulu, Kota Bengkulu 38371, Indonesia

Email: arajsp025@gmail.com

Legal Review of Domestic Violence Against Children

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Received:
28 Apr 2022

Accepted:
20 Jul 2022

Published:
01 Aug 2022

Keywords:

Domestic violence,
Violence,
Mental illness

Domestic violence (KDRT) can have a psychological impact on the victim. These include physical, sexual, psychological misery or suffering, including threats to commit acts, as well as coercion or deprivation of legal freedom within the household. Victims of domestic violence can experience a series of problems both physically and psychologically. When the impact disturbs the peace of life and threatens the victim's life, this must be dealt with immediately. The impact of this mental violence causes trauma to the victim which results in the victim always remembering the bad incident they experienced so that the victim suffers from their own thoughts. Domestic violence often involves children being dragged along and becoming victims of violence. This research aims to understand in depth the impact of domestic violence on the mental health of victims and to describe factually the psychological condition of victims of domestic violence. This research uses juridical research methods by means of studying library materials or secondary data and this research uses a normative juridical approach. The results of this research show that legally normatively there are still many acts of domestic violence (KDRT) that still occur in everyday life, even though there are laws that regulate acts of domestic violence (KDRT). From this research, conclusions can be drawn about the importance of paying more attention to victims of domestic violence (KDRT), because for victims of domestic violence the attention they receive is very helpful in developing the mental health of victims of domestic violence.

Doi: <https://doi.org/10.59011/vjlaws.1.2.2022.96-107>

1. Pendahuluan

Keluarga merupakan lingkungan terkecil dan pertama bagi seorang anak untuk bertumbuh dan belajar mengenai kehidupan. Setiap keluarga tentunya ingin membangun

¹ Corresponding Author

E-mail address: arajsp025@gmail.com

Copyright © 2022 The Author(s)

CC BY-NC 4.0 License

keluarga yang harmonis dan penuh cinta kasih. Tetapi, faktanya di masyarakat tidak semua keluarga mampu membangun hubungan yang harmonis dan memiliki kasih sayang yang cukup. Hal ini karena adanya rasa ketakutan, kecemasan, kesedihan, dan perasaan tidak nyaman yang menyertai kehidupan anggota keluarga yang menjadi korban kekerasan.² Orang-orang yang masuk dalam definisi rumah tangga mencakup pasangan suami istri, orang tua dan anak-anak, individu yang memiliki hubungan keluarga melalui ikatan darah, serta orang-orang yang membantu dalam kehidupan rumah tangga orang lain dan tinggal Bersama.³

Kekerasan dalam Rumah Tangga adalah setiap perbuatan terhadap seseorang terutama perempuan, yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, psikologis, dan/atau penelantaran rumah tangga termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum dalam lingkup rumah tangga.⁴ Keberadaan KDRT melanggar hak asasi manusia dan merusak keharmonisan keluarga, dengan dampak negatif yang signifikan terutama bagi perempuan dan anak-anak.⁵

Keutuhan dan kerukunan rumah tangga yang bahagia, aman, dan damai merupakan dambaan setiap orang dalam rumah tangga. Untuk mewujudkan keutuhan dan kerukunan tersebut sangat tergantung pada setiap orang dalam lingkup rumah tangga, terutama kadar kualitas perilaku dan pengendalian diri setiap orang dalam lingkup rumah tangga tersebut. Keutuhan dan kerukunan Keluarga dapat terganggu jika kualitas dan pengendalian diri tidak dapat dikontrol, yang pada akhirnya terjadi kekerasan dalam rumah tangga.⁶

Meskipun telah ada upaya pemerintah untuk melawan KDRT, kasus kekerasan dalam rumah tangga masih terus terjadi. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada faktor-faktor yang menjadi penyebab KDRT di Indonesia. Upaya penanggulangan dan pencegahan perlu terus ditingkatkan untuk mengatasi fenomena ini. KDRT merupakan pelanggaran hak asasi manusia dan kejahatan terhadap martabat kemanusiaan serta merupakan bentuk diskriminasi. Kekerasan dalam bentuk apapun dan dilakukan dengan alasan apapun merupakan bentuk kejahatan yang tidak dapat dibenarkan. Oleh karena itu, sekecil apapun kekerasan yang dilakukan dapat dilaporkan sebagai tindak pidana yang dapat di proses hukum.

KDRT atau kepanjangan dari kekerasan dalam rumah tangga, merupakan salah satu bentuk kekerasan dengan mayoritas korbannya perempuan. Istilah KDRT sebagaimana yang ditentukan pada Pasal 1 angka 1 Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2004 tentang

² Ni Made Ari Praptini, Ida Ayu Trianiyoga, Wilani, "Dampak Psikologis Pada Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga," *Jurnal review pendidikan dan pengajaran (JRRP)* 7, no. 3 (2024).

³ Yeheskel Wessy et al., "Sosialisasi Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga," *Jurnal Kabar Masyarakat* 2, no. 2 (2024): 286–292.

⁴ Vittria Meilinda and Indreswati Indreswati, "Dampak Kesehatan Korban Domestic Violence," *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)* 10, no. 1 (2023): 7–13.

⁵ Oleh Siti Maizul Habibah, Hilmy Nur Fauzan, and Dadang Sundawa, "Pelatihan Deteksi Dini Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Sebagai Wujud Aktualisasi Warga Negara Dalam Perlindungan Hukum," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3, no. 1 (2023): 55–60.

⁶ Sartika Dewi, "Perlindungan Hukum Terhadap Korban Kekerasan," *Jurnal Sehat Masada* 14, no. 2 (2020): 121–134.

Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga (UU PKDRT) tersebut seringkali disebut dengan kekerasan domestik.⁷ Bentuk perlindungan yang diatur dalam Undang-undang ini adalah perlindungan sementara dari kepolisian, perlindungan pengadilan serta penempatan korban di “rumah aman”. Penindakan berupa pidana yang merupakan tujuan dari Undang-undang PKDRT tersebut seringkali menimbulkan dampak negative bagi korban, antara lain: perceraian dan ketidakharmonisan rumah tangga.⁸

Dampak KDRT selain merugikan korban yang mengalami kekerasan itu sendiri, juga berdampak pada anak, anak yang menyaksikan langsung kekerasan tersebut dapat mengalami ketakutan bahkan stres, yang pada intinya kekerasan dalam rumah tangga berpengaruh pada kesehatan mental korbannya.

Penelitian ini lebih mengacu ke dampak psikologis korban kekerasan dalam rumah tangga terkait tentang kesehatan mentalnya. Demikian dikatakan Dosen Fakultas Psikologi, Diana Mutiah, saat menjadi pembicara pada seminar bertajuk “Mengatasi Pengalaman Traumatik Kekerasan dan Pelecehan Seksual pada Anak Ditinjau dari Aspek Psikis dan Hukum” yang digelar Pusat Studi Gender dan Anak (PSGA) UIN Jakarta di Ruang Diorama. Diana mengatakan pentingnya dukungan keluarga bagi korban kasus KDRT. Korban KDRT, menurut dia, tidak pulih begitu saja karena trauma yang dirasakan pasti ada kecemasan, ketakutan, dan rasa tidak percaya diri.

Dampak psikologis KDRT berdasarkan sumber berita 6 liputan 23 Maret 2016, sejumlah dampak psikologis terdapat pada korban kekerasan yakni: takut, tertekan, mimpi buruk, sulit tidur, gampang menangis, berada di bad mood, sering bermimpi, terus berpikir melihat kasus serupa, selalu waspada, merasakan cemas, enggan berbicara, pendiam, harga diri rendah serta tak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki.⁹

Kerukunan rumah tangga yang bahagia, aman, tentram, dan damai merupakan dambaan setiap orang di dalam keluarga. Untuk mewujudkan keutuhan dan kerukunan tersebut, sangat tergantung pada setiap orang dalam lingkup rumah tangga, terutama kadar kualitas perilaku dan pengendalian diri setiap orang dalam lingkup tersebut.¹⁰

Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) sudah banyak terjadi di Negara kita Indonesia ini. Baik itu korbannya perempuan Anak-anak bahkan orang tua harus menjadi perhatian kita dalam menyikapi maraknya kasus kekerasan dalam rumah tangga ini. Untuk mengatasi kasus kekerasan dalam rumah tangga, perangkat hukum yang sudah ada tidak dapat menjerat pelaku kekerasan dengan mudah. Selama ini pelaku hanya dijerat dengan pasal penganiayaan ataupun pembunuhan itu pun tidak semua dapat terjerat sebab tidak semua korban melaporkan kejadiannya pada pihak yang

⁷ M Lainatta, “Membangun Spritualitas Di Tengah Menguatnya Kdrt Terhadap Perempuan Kajian Pak Dan Spritualitas,” *Institutio: Jurnal Pendidikan ...* IX, no. 2 (2023).

⁸ Bima Guntara, Ayni Suwarni Herry, and Ari Widiarti, “Perlindungan Hukum Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT),” *Wajah Hukum* 7, no. 1 (2023): 146.

⁹ Adelia Hidayatul Rahmi and Suryaningsi Suryaningsi, “Pelaku Pelanggaran Hak Asasi Manusia Pada Kasus Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Kota Samarinda,” *Nomos : Jurnal Penelitian Ilmu Hukum* 2, no. 3 (2022): 82–92.

¹⁰ Rista Wulansari, “Peran Kesadaran Masyarakat Terhadap KDRT Dalam Mewujudkan Keharmonisan Rumah Tangga,” *Jurnal pengabdian Ruru* 1, no. September (2024): 19–24.

berwajib. Selain itu pula perangkat hukum yang ada tidak memberikan perlindungan hukum terhadap korban kekerasan.

Untuk melengkapi perangkat hukum yang sudah ada dalam mencegah dan mengatasi kasus kekerasan dalam rumah tangga yang semakin hari semakin meningkat maka pemerintah mengeluarkan Undang-undang Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan dalam Rumah Tangga yang disahkan pada tanggal 14 September 2004. Dengan adanya Undang-undang Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga tersebut maka korban kekerasan dalam rumah tangga terutama perempuan diharapkan dapat memperoleh perlindungan hukum dan mencegah tindak kekerasan dalam rumah tangga selanjutnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah 1) Mengapa tindak kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) masih saja terjadi dan bahkan masih banyak kasus yang terjadi walaupun sudah ada peraturan yang mengatur terkait kekerasan dalam rumah tangga ini? 2) Bagaimana menyikapi korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) dalam membangun perkembangan mental dan psikisnya kembali setelah mengalami kekerasan dalam rumah tangga?

Adapun tujuan yang dicapai pada penelitian ini adalah 1) Menganalisis dan mencari tahu penyebab tindak kekerasan dalam rumah tangga yang masih sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. 2) Mencari tahu apa yang harus dilakukan dalam menyikapi korban kekerasan dalam rumah tangga dan mencari tahu apa yang menjadi penghambat perkembangan psikis dan mental dalam kehidupan korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT).

2. Metode dan Bahan Hukum

Penelitian hukum (legal research) adalah menemukan kebenaran koherensi, yaitu adakah aturan hukum sesuai norma hukum dan adakah norma yang berupa perintah atau larangan itu sesuai dengan prinsip hukum, serta tindakan (act) seseorang sesuai dengan norma hukum (bukan hanya sesuai aturan hukum) atau *prinsip hukum*¹¹

Penelitian ini menggunakan metode penelitian yuridis dengan cara mempelajari bahan-bahan kepustakaan atau data sekunder. Metode ini digunakan untuk mengkaji variable yang ada pada penelitian. Secara makna maksud penelitian yuridis cara penelitian hukum yang dilakukan dengan menganalisis permasalahan melalui pendekatan asas-asas hukum dan norma-norma hukum.

Penelitian ini menggunakan pendekatan yuridis normatif yaitu dengan melihat serta menelaah lebih hal yang bersifat teoritis yang menyangkut asas-asas hukum, konsepsi hukum, pandangan, serta doktrin dengan penafsiran yang dilakukan terhadap kata-kata / tata kalimat yang digunakan pembuat undang undang dalam peraturan perundang-undangan tertentu yang berkaitan dengan permasalahan yang akan dibahas.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa secara yuridis normatif masih banyak tindak kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) yang masih terjadi pada kehidupan

¹¹ Marzuki, Peter Mahmud, *Penelitian hukum edisi revisi*, Kencana, Juni 2024, hal 47

sehari-hari, meskipun sudah ada hukum yang mengatur tentang tindak kekerasan dalam rumah tangga (KDRT). Dari penelitian ini pun bias diambil kesimpulan tentang pentingnya memberi perhatian lebih kepada para korban tindak kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), karena bagi korban kekerasan dalam rumah tangga perhatian yang diterima sangat membantu dalam perkembangan kesehatan mental korban kekerasan dalam rumah tangga.

3. Hasil dan Pembahasan

Tindak Kekerasan yang terjadi terhadap perempuan dan anak dalam rumah tangga tidak hanya berdampak pada kondisi fisik namun berdampak juga terhadap kondisi psikologis. Rasa takut yang dialami terhadap anak juga salah satu dampak dari kekerasan dalam rumah tangga yang mengakibatkan seorang anak memiliki sikap tertutup terhadap lingkungannya. Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) dapat menimbulkan tekanan yang berakibat pada terganggunya psikis seseorang. Seorang istri yang mengalami tindak kekerasan fisik maupun kekerasan seksual dapat mengakibatkan krisis psikologis yang semakin membuatnya tertekan dan tidak dapat percaya diri. Dan terlebih penderitaan seorang istri yang mengalami kekerasan seksual menimbulkan kehilangan disfungsi seksual dan penyakit di daerah kewanitaannya.¹²

KDRT mencakup segala bentuk kekerasan yang disebabkan oleh karena adanya relasi kekuasaan yang tidak seimbang antara pelaku dan korban yang terjadi dalam rumah tangga. Tindak kekerasan ini sering dianggap sebagai urusan pribadi yang tidak dapat dicampuri oleh orang atau pihak lain, namun karena kekerasan adalah bentuk kejahatan dan melanggar hak-hak asasi, maka KDRT merupakan pelanggaran hukum.¹³

Terdapat tiga teori yang mendasari faktor penyebab KDRT. Pertama, teori biologis menyatakan bahwa tidak hanya hewan yang memiliki sifat agresif pada setiap dirinya, tetapi juga manusia sudah memilikinya sejak lahir. Sigmund Freud menyatakan bahwa manusia memiliki keinginan terhadap kematian yang mengarahkannya untuk menikmati tindakan melukai dan membunuh orang lain ataupun dirinya sendiri. Sedangkan Konrad Lorenz menyatakan bahwa sifat agresif dan kekerasan merupakan dua hal sangat berguna untuk bertahan hidup. Kedua, teori frustrasi-agresi menyatakan bahwa setiap orang yang sedang frustrasi cenderung dapat bersifat agresif dengan alasan untuk melampiaskan perasaannya. Ketiga, teori kontrol menyatakan bahwa manusia yang memiliki hubungan tidak memuaskan atau tidak sesuai dapat dengan mudah untuk terpaksa berbuat kekerasan ketika usaha untuk menjalin hubungan dengan manusia lain menghadapi situasi frustrasi.¹⁴

Mengapa tindak kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) masih saja terjadi dan bahkan masih banyak kasus yang terjadi walaupun sudah ada peraturan yang mengatur

¹² Naufal Hibrizi Setiawan et al., "Pemahaman Dan Faktor – Faktor Penyebab Kekerasan Dalam Rumah Tangga: Tinjauan Literatur," *Civilia* 3, no. 2 (2023).

¹³ Mera Delima et al., "Dampak Kesehatan Akibat Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Melalui Sekolah Keluarga Di Kecamatan Mandiangin Koto Selayan Bukittinggi," *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis* 5, no. 1 (2023): 1–6.

¹⁴ Rosma Alimi and Nunung Nurwati, "Faktor Penyebab Terjadinya Kekerasan Dalam Rumah Tangga Terhadap Perempuan," *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)* 2, no. 2 (2021): 211.

terkait kekerasan dalam rumah tangga ini, Jawabannya karena masih banyak masyarakat yang kurang kesadarannya terhadap hukum yang berlaku di Indonesia. Dan juga masih banyak masyarakat yang takut atau tidak berani untuk melapor kepada pihak yang berwajib. Karena ketakutan dan ketidakberaniannya itulah masih marak terjadinya kekerasan dalam rumah tangga.

Selain masyarakat yang takut melapor dan tidak berani angkat bicara alasan berikutnya Mengapa tindak kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) masih saja terjadi dan bahkan masih banyak kasus yang terjadi walaupun sudah ada peraturan yang mengatur terkait kekerasan dalam rumah tangga ini adalah si pelaku merasa kebal akan hukum karena si korban yang tidak berani melapor sehingga si pelaku dengan leluasa melakukan kekerasan. Adapun alasan berikutnya adalah masalah ekonomi, Kepala keluarga (suami) mempunyai tanggung jawab untuk memenuhi kebutuhan rumah tangganya. Nafkah merupakan suatu hak yang dimiliki seorang istri atau anak kepada ayahnya. Namun bila hal itu tidak diindahkan (dilakukan) oleh seorang ayah maka dapat menjadi suatu bentuk kekerasan ekonomi, dimana hal ini dapat menjadi penyebab terjadinya konflik (ketidakharmonisan) dalam keluarga. Terdapat beberapa peristiwa kekerasan yang dialami oleh survivor akibat seorang suami tidak menafkahi istri dan anaknya.

Berikutnya adalah masyarakat masih memegang budaya patriarkhi menurut Bhasin, secara harfiah patriarkhi berarti sistem yang menempatkan ayah sebagai penguasa keluarga. Istilah ini kemudian digunakan untuk menjelaskan suatu masyarakat, tempat kaum laki-laki berkuasa atas kaum perempuan dan anak-anak. Dalam masyarakat patriarkhi, relasi gender cenderung lebih memberi tempat yang utama pada laki-laki, sehingga bila dicermati secara teliti maka dalam banyak bidang kehidupan menempatkan perempuan pada posisi subordinasi.¹⁵

Adapun faktor selanjutnya mengapa tindak kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) masih saja terjadi dan bahkan masih banyak kasus yang terjadi walaupun sudah ada peraturan yang mengatur terkait kekerasan dalam rumah tangga ini adalah masih kurangnya sosialisasi tentang kekerasan dalam rumah tangga kepada masyarakat apalagi masyarakat pelosok pedalaman, dan juga masyarakat juga cenderung untuk mengikuti sosialisasi terhadap kekerasan dalam rumah tangga (KDRT).

Faktor berikutnya adalah pernikahan dini, Pernikahan di usia anak atau pernikahan anak merujuk pada praktik pernikahan yang melibatkan salah satu atau kedua pasangan yang berusia di bawah batas usia pernikahan yang diakui secara hukum atau undang-undang yang berlaku. Fenomena ini sering kali berkaitan dengan isu-isu sosial, ekonomi, budaya, dan kesejahteraan.¹⁶

Pernikahan dini yang terjadi disebabkan oleh beberapa faktor dan dampak yang ditimbulkan salah satunya yaitu KDRT. Hal ini terjadinya karena rasa egois antara suami dan istri, adanya perbedaan pendapat, tidak mau mengalah antara suami dan

¹⁵ Evi Tri Jayanthi, "Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Kekerasan Dalam Rumah Tangga Pada Survivor Yang Ditangani Oleh Lembaga Sahabat Perempuan Magelang," *Dimensia* 3, no. 2 (2009): 33–50.

¹⁶ Ali Mutakin et al., "Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Dalam Pernikahan Dini Perspektif Teori Maqashid Syari'ah," *Tasyri' : Journal of Islamic Law* 2, no. 1 (2023): 175–205.

istri, ingin menang sendiri hingga berlanjut dengan KDRT. KDRT tersebut terjadi karena belum dewasanya secara mental dan pemikiran dari masing-masing pasangan, sehingga belum begitu paham bagaimana cara menyelesaikan masalah yang terjadi dalam rumah tangga mereka, Sehingga dampak yang terjadi adanya kekerasan fisik, batin, mental dan lain sebagainya.¹⁷

Berikutnya, faktor penyebab mengapa tindak kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) masih saja terjadi dan bahkan masih banyak kasus yang terjadi walaupun sudah ada peraturan yang mengatur terkait kekerasan dalam rumah tangga adalah kurangnya edukasi. Banyak individu yang tidak memahami hak-hak mereka atau cara melindungi diri dari kekerasan. Berikut adalah beberapa penjelasan secara spesifiknya :

1. Pemahaman tentang hak-hak: Banyak orang tidak menyadari bahwa mereka memiliki hak untuk hidup tanpa kekerasan. Misalnya, seorang wanita yang mengalami KDRT mungkin tidak tahu bahwa ia berhak mendapatkan perlindungan hukum atau akses ke layanan konseling.
2. Pendidikan tentang relasi sehat: Tanpa edukasi tentang apa yang membentuk hubungan yang sehat, individu dapat menganggap perilaku kekerasan sebagai hal normal. Contoh seorang remaja yang melihat orang tuanya terlibat dalam hubungan yang penuh kekerasan mungkin menganggap itu sebagai pola perilaku yang wajar dalam hubungan.
3. Kurangnya pengetahuan tentang sumber daya: Masyarakat sering tidak mengetahui adanya organisasi atau lembaga yang dapat memberikan bantuan.
4. Stigma dan mitos: Pendidikan yang kurang dapat memperkuat stigma seputar KDRT, membuat korban ragu untuk mencari bantuan.

Akibat kekerasan yang diterima, sangat dimungkinkan korban mengalami gangguan psikologis yang dapat berupa gangguan emosional, gangguan perilaku maupun gangguan kognisi. Gangguan emosional yang dimaksud yakni emosi yang tidak stabil dan berdampak pada mood memburuk. Kemudian gangguan perilaku cenderung terlihat pada perubahan perilaku korban ke hal yang lebih negatif seperti malas yang berlebihan. Terakhir gangguan kognisi yakni gangguan yang mempengaruhi pola pikir korban sehingga sulit untuk berkonsentrasi, sering melamun dan pikiran kosong atau hal sejenis lainnya. Dampak psikologis dari tindak kekerasan tidak sesederhana pemikiran masyarakat umum. Begitu psikologis korban terkena dampaknya, maka pola pikir korban perlahan-lahan berubah dan mempengaruhi ke berbagai hal. Mulai dari cara berpikir terhadap sesuatu, kestabilan emosi yang rentan, bahkan hingga depresi. Dampak psikologis tersebut dapat dikatakan sebagai suatu jenis trauma pasca kejadian.¹⁸

¹⁷ Lezi Yovita Sari dan Desi Aulia Umami, "Fenomena Kdrt Dalam Pernikahan Dini (Studi Kasus) Di Kecamatan Ilir Talu Kabupaten Seluma Tahun 2020," *Fenomena Kdrt Dalam Pernikahan Dini (Studi Kasus) Di Kecamatan Ilir Talu Kabupaten Seluma Tahun 2020* 3 (2020): 274–282.

¹⁸ Astri Anindya, Yuni Indah Syafira Dewi, and Zahida Dwi Oentari, "Dampak Psikologis Dan Upaya Penanggulangan Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan," *Terapan Informatika Nusantara* 1, no. 3 (2020): 137–140.

Kata trauma, berasal dari akar kata bahasa Yunani “tramos” yang berarti luka yang bersumber dari luar. Trauma memiliki pengertian ganda, yakni secara medis dan psikologis. Trauma dalam paradigma medis adalah seluruh aspek trauma fisik, yaitu, trauma pada kepala atau bagian tubuh lainnya yang juga dikenal sebagai cedera atau gangguan fungsi normal bagian tubuh yang berasal dari benturan keras dari benda tumpul maupun tajam. Trauma akibat kekerasan adalah masalah serius yang dapat memiliki dampak jangka panjang pada kesejahteraan fisik dan mental individu yang terkena dampaknya.¹⁹

Trauma KDRT yang muncul biasanya dikenal dengan istilah gangguan stress pasca peristiwa traumatis atau dikenal dengan istilah posttraumatic stress disorder (PTSD). Seluruh peristiwa buruk yang telah terjadi terus akan terganggu hingga muncul sebagai mimpi buruk saat tidur. Untuk menyikapi dan mencari jalan keluar terbaik bagi korban yang korban kekerasan dalam rumah tangga adalah dengan cara bercerita, baik itu pada keluarga, sahabat, ataupun orang terdekat. Bercerita kepada orang lain ini juga sering disebut self disclosure.

Menurut Alter dan Taylor dalam (Melumad & Meyer, 2020) menuturkan bahwa Self-Disclosure ialah menceritakan secara suka rela terkait perasaan, pikiran atau informasi lain yang bersifat pribadi kepada orang lain. Menurut (Devito, 2019) mendeskripsikan Self-Disclosure dengan mengkomunikasikan pesan rahasia diri sendiri terkait masalah yang dihadapi kepada orang lain. Self-Disclosure merupakan keterbukaan mengenai informasi berkenaan dengan perilaku, perasaan dan pemikiran seseorang (Gamayanti et al., 2018). Namun setiap pesan yang diceritakan memiliki bervariasi dalam pengungkapan dirinya tergantung pada persepsi kepada siapa pesan tersebut diceritakan (Wheless, 1976). Derlega menambahkan bahwa setiap individu akan lebih terbuka menceritakan rahasianya kepada orang terdekatnya seperti sahabat, keluarga dan orang yang disukainya (Pohan & Dalimunthe, 2017). Beberapa definisi di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa Self-Disclosure adalah menceritakan informasi terkait rahasia atau masalah yang dialami kepada orang terdekatnya seperti sahabat atau orang tua. Keterbukaan dalam tulisan ini maknanya ialah remaja yang mau secara sadar dan suka rela bercerita serta mengungkapkan perasaan yang sedang dialami kepada orang tua asuh. Maksud keterbukaan remaja ke orang tua asuh agar masalah yang dihadapi dapat terselesaikan dan menemukan solusi terbaik. Self-Disclosure memiliki kegunaan sebagai obat penghilang stres pada remaja yang sedang menghadapi masalah maupun kemandirian²⁰

Kesehatan mental juga merupakan komponen vital dari kejiwaan. Ini mencakup kondisi dan keadaan mental individu, termasuk kecemasan, depresi, gangguan makan, kecanduan, dan gangguan suasana hati. Kesehatan mental yang baik memungkinkan

¹⁹ Choirunnisa, “Hubungan Self Compassion Terhadap Trauma Kekerasan Dimediasi Emotional Regulation,” *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling* 4, no. 2 (2024): 1–10.

²⁰ Rahman Hukubun, Ronald D, “Sosialisasi Dampak Kekerasan Dalam Rumah Tangga Terhadap Kesehatan Mental Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Negeri Latuhalat Socialization,” *Jurnal kabar masyarakat* 2, no. 1 (2023): 37–44.

individu untuk berfungsi secara optimal, mengelola stres, menjaga hubungan yang sehat, dan merasakan kebahagiaan.²¹

Upaya pencegahan dan perlindungan terhadap korban kekerasan dalam rumah tangga sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi semua individu. Bantuan dan dukungan dari pihak terkait, seperti lembaga perlindungan korban kekerasan dan layanan kesehatan mental, juga sangat diperlukan untuk membantu korban mengatasi dampak kekerasan yang mereka alami.²² Secara lengkap pemulihan trauma korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) akan dibahas pada bagian selanjutnya, antara lain sebagai berikut:

1. Mengamankan diri

Langkah pertama yang bisa dilakukan untuk menghindari dampak kekerasan yang semakin luas ialah dengan mengamankan diri ke tempat aman. Termasuk dalam hal menjauhkan diri dari pelaku, sehingga perilaku KDRT tidak berlanjut.

2. Mencari dukungan

Dukungan penuh dari orang terdekat adalah salah satu faktor yang dapat menguatkan secara diri terutama secara psikis.

3. Bercerita

Menceritakan peristiwa yang dialami merupakan salah satu bentuk terapi. Tentu saja saat memutuskan untuk bercerita kita memilih orang yang tepat yang bias dipercaya.

Menulis

Menulis merupakan salah satu bentuk pemulihan yang dapat dilakukan jika belum siap menceritakan pengalaman atau kondisi traumatis yang dialami, dengan menulis tekanan emosi bisa tersalurkan sehingga stres berkurang.

4. Mencari atau bergabung dalam kelompok pendukung

Bergabung dalam kelompok pendukung dapat membantu dalam memulihkan trauma, karena seseorang akan menyadari bahwa ia tidak sendiri, dan ada orang lain yang mengalami hal yang sama dan saling memberikan dukungan satu sama lainnya.

5. Melatih Diri atau Belajar Tentang Seluk Beluk KDRT dan Cara Mengatasinya

Pengetahuan yang cukup terkait kekerasan dan penanganan sangat diperlukan. Hal tersebut akan sangat membantu jika suatu saat berada dalam situasi yang sama. “Sehingga tahu apa yang harus dilakukan, siapa yang harus dihubungi atau bahkan cara memberikan kode atau tanda bahwa saat ini sedang mengalami kekerasan dan butuh pertolongan,” jelasnya.

6. Melakukan Kunjungan ke Profesional Kesehatan Mental

²¹ Dahris Siregar, Karolina Sitepu, and Elyani, “Dampak Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Bagi Kejiwaan Anak Laki Laki Dan Perempuan Di Fakultas Hukum Universitas Tjut Nyak Dhien Medan,” *Journal of Human And Education* 3, no. 2 (2023): 127–132.

²² La Jamaa, “Perlindungan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Dalam Hukum Pidana Indonesia,” *Jurnal Cita Hukum* 2, no. 2 (2014): 47–55.

Korban KDRT perlu secara berkala datang ke tempat profesional kesehatan mental, seperti psikolog atau psikiater untuk mendapatkan terapi tambahan lain sehingga membantu mempercepat proses pemulihan.

7. Latihan Mengontrol Trauma Secara Bertahap

Saat ada pemicu trauma, upayakan untuk mampu mengontrol gejala trauma yang muncul secara mandiri dengan teknik relaksasi, distraksi, meditasi, atau bahkan melakukan aktivitas yang digemari. Hal tersebut dapat mengalihkan fokus anda terhadap ingatan berkaitan dengan peristiwa traumatis.

8. Kembali Membangun Koneksi

Rasa trauma akan membuat seseorang menjadi tidak percaya dengan orang-orang dan lingkungan sekitar sehingga seseorang menarik diri dari lingkungan.” Rasa trauma dan peristiwa traumatis perlahan dapat ditangani atau dikontrol, mulai lah menjalin hubungan kembali dengan lingkungan sosial yang membuat nyaman. Koneksi yang dibangun kembali memungkinkan seseorang mendapatkan dukungan dan dapat mengalihkan ingatan dari peristiwa traumatis,” pungkasnya.

4. Kesimpulan

Simpulan yang didapat penulis adalah korban kekerasan dalam rumah tangga adalah orang-orang yang sedang terguncang psikisnya dan mentalnya.maka dari itu kita sebagai orang-orang yang tidak mengalami kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) maupun yang telah mengalami kekerasan dalam rumah tangga harus selalu mengawasi orang-orang terdekat kita apabila ada yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga (KDRT),karena kita sebagai orang-orang terdekat mereka yang harus lebih mengawasi dan memberi perhatian supaya kesehatan mental korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) tidak mengalami penurunan apalagi sampai mengalami trauma berat.Dengan melakukan berbagai cara-cara penangan yang sudah dijelaskan diatas.

5. Saran

Saran yang dapat penulis sampaikan adalah apabila terjadi tindak kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) kepada kita atau orang terdekat kita bahkan di ruang lingkup kehidupan kita sehari-hari, jangan ragu untuk melapor kepada pihak yang berwenang. Karena itu adalah keputusan terbaik untuk diambil.

Konflik kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa tidak ada benturan kepentingan dalam penulisan penelitian ini.

Kontribusi penulis

Penulis menyatakan bahwa penulis memberikan kontribusi besar terhadap konsepsi dan desain penelitian. Penulis mengambil tanggung jawab untuk analisis data, interpretasi dan diskusi hasil. Para penulis membaca dan menyetujui naskah akhir.

Referensi

- Alimi, Rosma, and Nunung Nurwati. "Faktor Penyebab Terjadinya Kekerasan Dalam Rumah Tangga Terhadap Perempuan." *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)* 2, no. 2 (2021): 211.
- Anindya, Astri, Yuni Indah Syafira Dewi, and Zahida Dwi Oentari. "Dampak Psikologis Dan Upaya Penanggulangan Kekerasan Seksual Terhadap Perempuan." *Terapan Informatika Nusantara* 1, no. 3 (2020): 137–140.
- Compassion, Self, and Emotional Regulation. "Hubungan Self Compassion Terhadap Trauma Kekerasan Dimediasi Emotional Regulation Choirunnisa." *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling* 4, no. 2 (2024): 1–10.
- Delima, Mera, Millia Anggraini, Yessi Andriani, Jaya Sehayumuan Resffi, Alfira Fijira, and Fakhri Hisbullah Hidayat. "Dampak Kesehatan Akibat Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Melalui Sekolah Keluarga Di Kecamatan Mandiangin Koto Selayan Bukittinggi." *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis* 5, no. 1 (2023): 1–6.
- Dewi, Sartika. "Perlindungan Hukum Terhadap Korban Kekerasan." *Jurnal Sehat Masada* 14, no. 2 (2020): 121–134.
- Guntara, Bima, Ayni Suwarni Herry, and Ari Widiarti. "Perlindungan Hukum Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT)." *Wajah Hukum* 7, no. 1 (2023): 146.
- Hibrizi Setiawan, Naufal, Sinta Selviani Devi, Levana Damayanti, Ferry Pramudya, and Herli Antony. "Pemahaman dan Faktor – Faktor Penyebab Kekerasan Dalam Rumah Tangga: Tinjauan Literatur." *Civilia* 3, no. 2 (2023).
- Hukubun, Ronald D, Rahman. "Sosialisasi Dampak Kekerasan Dalam Rumah Tangga Terhadap Kesehatan Mental Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Negeri Latahalat Socialization." *Jurnal kabar masyarakat* 2, no. 1 (2023): 37–44.
- Jamaa, La. "Perlindungan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Dalam Hukum Pidana Indonesia." *Jurnal Cita Hukum* 2, no. 2 (2014): 47–55.
- Jayanthi, Evi Tri. "Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Kekerasan Dalam Rumah Tangga Pada Survivor Yang Ditangani Oleh Lembaga Sahabat Perempuan Magelang." *Dimensia* 3, no. 2 (2009): 33–50.
- Lainatta, M. "Membangun Spritualitas Di Tengah Menguatnya Kdrt Terhadap Perempuan Kajian Pak Dan Spritualitas." *Institutio: Jurnal Pendidikan ... IX*, no. 2 (2023).
- Machmud, Amir, and Nida Aidatu. "Tinjauan Efektivitas Mediasi Penal Sebagai Alternatif Penyelesaian Sengketa Terhadap Kasus Kekerasan Dalam Rumah Tangga." *Jurnal Justice Aswaja* 1, no. 2 (2022): 101–112.
- Marzuki, Peter Mahmud, *Penelitian hukum edisi revisi*, Kencana, Juni 2024
- Meilinda, Vittria, and Indreswati Indreswati. "Dampak Kesehatan Korban Domestic Violence." *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)* 10, no. 1 (2023): 7–13.
- Mutakin, Ali, Fitri Mustafa, Khaeruddin Khaeruddin, and Dzia Al Falah. "Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Dalam Pernikahan Dini Perspektif Teori Maqashid

- Syari'ah." *Tasyri' : Journal of Islamic Law* 2, no. 1 (2023): 175–205.
- Praptini, Ida Ayu Trianiyoga, Wilani, Ni Made Ari. "Dampak Psikologis Pada Anak Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga." *Jurnal review pendidikan dan pengajaran (JRRP)* 7, no. 3 (2024).
- Rahmi, Adelia Hidayatul, and Suryaningsi Suryaningsi. "Pelaku Pelanggaran Hak Asasi Manusia Pada Kasus Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Kota Samarinda." *Nomos : Jurnal Penelitian Ilmu Hukum* 2, no. 3 (2022): 82–92.
- Siregar, Dahris, Karolina Sitepu, and Elyani. "Dampak Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Bagi Kejiwaan Anak Laki Laki Dan Perempuan Di Fakultas Hukum Universitas Tjut Nyak Dhien Medan." *Journal of Human And Education* 3, no. 2 (2023): 127–132.
- Siti Maizul Habibah, Oleh, Hilmy Nur Fauzan, and Dadang Sundawa. "Pelatihan Deteksi Dini Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Sebagai Wujud Aktualisasi Warga Negara Dalam Perlindungan Hukum." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3, no. 1 (2023): 55–60.
- Umami, Lezi Yovita Sari dan Desi Aulia. "Fenomena KDRT Dalam Pernikahan Dini (Studi Kasus) Di Kecamatan Ilir Talo Kabupaten Seluma Tahun 2020." *Fenomena Kdrt Dalam Pernikahan Dini (Studi Kasus) Di Kecamatan Ilir Talo Kabupaten Seluma Tahun 2020* 3 (2020): 274–282.
- Wulansari, Rista. "Peran Kesadaran Masyarakat Terhadap KDRT Dalam Mewujudkan Keharmonisan Rumah Tangga." *Jurnal pengabdian Ruru* 1, no. September (2024): 19–24.
- Yeheskel Wessy, F Rumtutuly, Lestari Lestari, Ferdinanda S Noya, Asmirani Alam, Edy Sony, and Harmoko Harmoko. "Sosialisasi Penghapusan Kekerasan Dalam Rumah Tangga." *Jurnal Kabar Masyarakat* 2, no. 2 (2024): 286–292.